
UNIVERSITY OF TORONTO
3 1761 01041662 6



Fünfzehntes bis siebzehntes Tausend

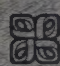
Das einzige Heilmittel bei Nervenleiden

(Neurasthenie etc.)

Auf Grund zwölfjähriger Leidenszeit allen Nervenkranken zu Rat und Trost, den Aerzten zur Beachtung geschrieben

von

Georg Christian Schwarz



Preis Mk. 1.50

Siebente Auflage

glänzenden
en von :: ::
und Laien
Buch über
leiden! :: ::

ipzig
igs Verlag
ltmann)
913

Einige der glänzenden Gutachten
im Auszuge
über
Schwarz, Das einzige Heilmittel bei Nervenleiden.

Es schreiben:

Herr Dr. **P. J. Möbius-Leipzig:** „Ich finde die Schrift **sehr gut** und wünsche ihr weite Verbreitung".

Herr Geheimrat Prof. Dr. **H. Laehr-Berlin-Zehlendorf:** „Ich halte den Inhalt für gut und nützlich, wünsche und hoffe eine weite Verbreitung, obwohl im allgemeinen die Welt noch wenig einsichtsvoll ist. **Auch wir Aerzte lernen aus der Schrift** und können uns der Mithilfe freuen . . . **Der Titel hat nichts Uebertriebenes** an sich".

Herr Geh. Rat Prof. Dr. **Pelmann-Bonn: „Ich habe viel vom Verfasser gelernt** und finde zu meiner Genugtuung manches bei ihm wieder, das ich ebenfalls als richtig erkannt habe".

Herr Prof. Dr. **Oppenheim-Berlin:** „Ein großer Teil der Ausführungen hat meine volle Zustimmung".

Herr Sanitätsrat Direktor Dr. **Peretti-Düsseldorf: „Die Schrift sollte von jedem Nervenarzt beachtet werden** und wird in ihren Hauptzügen auf allseitige Zustimmung rechnen können".

Herr Sanitätsrat Dr. **Paetz-Alt-Scherbitz:** „Ich wünsche und hoffe, daß die gegebenen Anregungen in weiten Kreisen interessieren und reiche Frucht tragen möchten zum Nutzen der leidenden Menschheit".

Herr Dr. **F. Scholz-Bremen, ehem. Direktor des Jürgenasyls:** „Ich habe das Buch mit rechter Befriedigung gelesen und bin, von Nebendingen abgesehen, völlig einverstanden . . .".

Herr Sanitätsrat Dr. **Wildermuth-Stuttgart:** „Ich habe die Schrift mit größtem Interesse gelesen . . . Das Buch enthält eine Masse feiner und richtiger Bemerkungen".

Herr Prof. Dr. **Dubois-Bern:** „Ich schätze das Buch sehr hoch und habe es öfters meinen Patienten empfohlen".

Herr Dr. **Steding-Hainhaus:** „Das Buch ist deshalb auch für Aerzte so lehrreich, weil es offenbar lauter selbst Erlebtes und deshalb Wahres enthält und weil es in einem glücklichen Einklang von Verstand und Gemüt geschrieben ist".

Herr Dr. **F. Schönenberger-Bremen:** „Mit großer Voreingenommenheit begann ich die Schrift zu lesen — und mit großer Genugtuung und Befriedigung lege ich sie aus den Händen. Ich wünsche weiteste Verbreitung".

Das einzige Heilmittel bei Nervenleiden (Neurasthenie etc.)

Auf Grund zwölfjähriger Leidenszeit allen Nervenkranken zu Rat und Trost, den Ärzten zur Beachtung geschrieben

von

Georg Christian Schwarz

Siebente Auflage. — Fünfzehntes bis siebzehntes Tausend



Leipzig
G. Strübigs Verlag (M. Altmann)
1913



H. Klöppel, Quedlinburg

Inhalts-Übersicht

Vorwort zur ersten Auflage.

Die nachfolgenden Blätter sind in erster Linie zu Rat und Trost aller Nervenleidenden geschrieben als derjenigen Kranken, die eingestandenermaßen von der ärztlichen Wissenschaft verkannt und vernachlässigt sind und demzufolge nur selten durch die Gunst des Zufalls oder durch die Gunst äußerer Lebensverhältnisse Förderung und Heilung finden. Was ich schreibe, ist das Ergebnis einer mehr als zwölfjährigen Leidenszeit, eines auch unter den schwierigsten und drückendsten Verhältnissen unentwegt fortgesetzten Ringens. Viel habe ich geirrt lange Jahre hindurch, hiermit der allgemein herrschenden Unkenntnis ihren Tribut zahlend, wie manchmal wußte ich nicht mehr, wo aus noch ein; aber wenn auch langsam und mühselig, so bin ich doch durchgedrungen zur Wahrheit und Erkenntnis dessen, was not tut. Wenn ich aber dies von mir sage und mit gutem Gewissen sagen kann, so ist es meine Pflicht, daß ich meine Erfahrungen und meine Einsicht den vielen Hunderten und Tausenden körperlich und seelisch in gleichem Maße leidenden Nervenkranken zugänglich mache. Möchte dies Büchlein nun recht vielen zu Gesicht kommen und ihnen ein Stecken und Stab sein auf steinigem Pfad.

Nächstdem wende ich mich mit meinen Ausführungen an die Ärzte; an alle, gleichviel ob das Studium und die Heilung der Nervenleidenden ihr Spezialberuf ist oder nicht. Wohl bin ich selbst nicht Arzt; indes frage man nicht, wer es ist, der die folgenden Blätter geschrieben hat, sondern was sie enthalten. Ich kann zudem versichern, daß ich im Laufe der Jahre viel mit Ärzten über den in Rede stehenden Gegenstand disputiert habe und daß anerkannte Führer auf dem Gebiete ärztlicher Wissenschaft, Männer, die unzweifelhaft Tüchtiges geleistet haben, sich mit mir einverstanden erklärten. Wem dieses oder jenes meiner Worte hart oder gar ungerecht erscheinen sollte, der übersehe und verkenne wenigstens meine gute Absicht nicht. Ich achte und ehre jede ehrliche Überzeugung und das aus solcher hervorgehende Tun und Lassen. Aber auch bei dieser

Denkweise ist es schwer, voll und ganz die Objektivität zu bewahren, wenn man es sich zur Aufgabe macht, an seinem Teil mit dazu beizutragen, an die Stelle mangelhafter Erkenntnis die bessere zu setzen, — doppelt schwer für denjenigen, der über eine ganze Reihe seiner besten Jahre die Worte setzen muß, die sich im „Buch der Bücher" aufgezeichnet finden im Evangelium Marci Kap. 5, V. 26.

Endlich ist mein Büchlein bestimmt für die Angehörigen der Nervenkranken, da es von ihrem Verhalten dem Patienten gegenüber zum nicht geringen Teil mit davon abhängt, ob und inwieweit der Leidende wieder in den Besitz des verlorenen Gutes, der Gesundheit, gelangt. Wie beim Kranken selbst, so ist auch — und zwar in nicht geringerem Maße — bei denen, die um ihn herum sind, Belehrung und immer wieder Belehrung das zunächst Erforderliche. An der Bereitwilligkeit zu helfen wird es ja, wenigstens im Anfang der Krankheit, in vielen Fällen nicht fehlen. Aber auch der beste Wille muß erlahmen, wenn man kein Vorwärtskommen sieht oder wenn man Hoffnungen, zu denen man sich zeitweilig berechtigt hielt, wieder schwinden lassen muß.

Es soll mich freuen, wenn mein Schriftchen dem dreifachen Zweck genügen wird. Möchte es seinen Weg finden und manchem Verzagten wieder zum Mut des tapferen Strebens verhelfen. In dem Grade, wie dies der Fall sein wird, kann man sich versöhnt fühlen mit den eigenen Leiden und mit all dem, was man durch sie verloren hat.

Straßburg i. Els., im Mai 1899.

G. Chr. Schwarz.

Vorwort zur dritten Auflage.

Wer redet, will gehört werden, denn dafür redet er. Wer schreibt, will gelesen werden, denn dafür schreibt er.

Es wird viel geredet und viel geschrieben in unserer Zeit auf allen Gebieten; so viel, daß man dem Angebot gegenüber

sich zu einer gewissen Ökonomie seiner geistigen Kräfte genötigt findet, um seine Zeit zu nützen und sich nicht zu zersplittern. Bedenke ich dieses und halte ich dazu, daß auf dem hier behandelten Gebiete die Literatur im letzten Jahrzehnt besonders angeschwollen ist, Frucht und Spreu untermischt führend; ferner, daß ich als Nichtmediziner doch immer dem Verdacht ausgesetzt bin, ein „Eindringling“ und nicht von lauteren Absichten geleitet zu sein, so muß ich mich glücklich schätzen, daß man mich beachtet und gelesen hat. Viele Hundert Exemplare dieser Schrift haben den Weg zu Leidenden und an sich Verzagenden gefunden und, nach den mir aus dem Leserkreis zugegangenen Briefen zu urteilen, ihren Eindruck nicht verfehlt. Aber auch angesehensten Nervenärzten hat meine Arbeit vorgelegen, die sie für gut und nützlich und weiter Verbreitung wert fanden, und manches freundliche und anerkennende Wort ist mir von dieser Seite zuteil geworden. Das sage ich hier mit dem Gefühl der Befriedigung und der Dankbarkeit im Herzen.

Meine Schrift hat sich also ihre Daseinsberechtigung erkämpft. Das muß für mich ein Ansporn sein, die mir früher Bedürfnis, ja eine unumgängliche Notwendigkeit gewesene Gedankenarbeit nun nicht als abgetan beiseite zu schieben, sondern mich hin und wieder in sie zu versenken, mir selbst zur Freude und meinen künftigen Lesern zum Nutzen. Vor Abfassung dieses Büchleins habe ich es ängstlich gemieden, Einsicht in streng wissenschaftliche Abhandlungen zu nehmen, selbst wenn mir solche leicht zur Hand waren. Ich wollte aus dem Eigenen schöpfen, Eigenes hinstellen, und da konnte ich von außen gar nicht mehr brauchen, als was durch Ritze und Spalte zu mir drang. Jetzt ist das anders. Meine Anschauungen stehen in allem Wesentlichen unverrückbar fest, und durch Möbius sind dieselben Anschauungen als sein Eigenstes wenigstens allen Fachärzten bekannt geworden und finden die gebührende Beachtung. Bei so bestellten Dingen ist es mir sehr interessant zu lesen, was sich mir bietet, und dann zu vergleichen und zu prüfen. Die gebotenen Gelegenheiten habe ich mir denn auch nicht entgehen lassen, und so werde ich mich im Folgenden beziehen auf einen Aufsatz des Sanitätsrats Wildermuth, abgedruckt im „Handbuch der Krankenversorgung und Krankenpflege“ von Liebe, Jakobsohn und Meyer 1. Bd. 2. Abt. S. 434—454; weiterhin auf eine sehr interessante

Besprechung von Binswangers „Pathologie und Therapie der Neurasthenie" im Correspondenzblatt für Schweizer Ärzte, Nr. 17 vom 1. Sept. 1900, aus der Feder des Professors Sahli in Bern; auf die „Vermischten Aufsätze" von Möbius und auf die bei Enke in Stuttgart erschienenen beiden Schriften des Ingenieurs Grohmann.

Ich wende mich nun zunächst an die Kranken. Es ist mir das zwar nicht gesagt worden, aber ich kann es manchen Lesern nachfühlen, daß sie bei Durchsicht des 5. Kapitels, in welchem von den Unterstützungsmitteln die Rede ist, nicht recht Greifbares geboten finden und darin einen Mangel sehen. Hätte ich anders geschrieben, als ich geschrieben habe, hätte ich nicht die Entscheidung darüber, was und wieviel man gerade tun und was man lassen soll, dem Empfinden und der Einsicht des Patienten üerlassen, so wäre ich Gefahr gelaufen, das zu werden, was ich am letzten sein möchte, — ein Pfuscher. Hat man die Patienten vor sich, wie der Arzt in der Sprechstunde, so kann man von Fall zu Fall greifbare Verordnungen geben. Wendet man sich aber in einem Buch an die Gesamtheit der Leidenden, so muß man sich mehr auf die (übrigens gerade hier sehr wichtige) Belehrung zurückziehen. Eine solche Vorsicht war für mich um so gebotener, als ich durch eine gewisse Vereinsamung wirklich nicht wußte, wie denn die Wissenschaft die verschiedenen Unterstützungsmittel körperlicher Art zur Zeit wertet. Jetzt nun habe ich den oben erwähnten Aufsatz Wildermuths gelesen, der das Ergebnis einer genauen Kenntnis der Fachliteratur und eigener Erfahrung ist. Dieser Aufsatz bestätigt meine Haltung im allgemeinen, wie auch meine Anschauungen im einzelnen. Zu Nutz und Frommen meiner Leser schien es mir darum gut, den ersten Teil des 5. Kapitels durch Zusätze aus diesem Aufsatze zu ergänzen. Haben so die Anleitungen an Greifbarkeit gewonnen, so wird sich der auf Selbstbehandlung angewiesene Leidende dadurch hoffentlich auch in der Abwehr gegen die vielen von anderer Seite angebotenen „Heilmittel" bestärkt fühlen, lieber sein Geld sparen und unbeirrt den „schmalen Pfad der Pflicht" wandeln. Ich wünsche diesen Getreuen ein kräftiges „Glück auf!"

Man hat mich gefragt, warum ich in dieser Schrift nicht auf das Geschlechtliche eingegangen bin. Aus guten Gründen!

Es wäre dadurch wenig genützt, der Wert der Schrift als ein Familienbuch aber erheblich herabgesetzt worden. Verheirateten wird man Mäßigkeit und zeitweise Enthaltung anzuempfehlen haben, Unverheiratete haben in letzter Instanz nach ihrem Gewissen zu entscheiden. Jede Aufforderung ist, was man mir auch entgegenhalten möge, verfehlt und selbst gewissenlos. Im übrigen wendet sich Binswanger ausdrücklich gegen diejenigen Ärzte, welche die sexuellen Dinge als das A und das O der neurasthenischen Erkrankungen ansehen und durch eindringliches Inquirieren bei den Kranken leicht schädliche Vorstellungen hervorrufen. Das soll hier genügen.

Ich gehe nun dazu über, noch ein Wort an die Ärzte zu richten, wenn ihrer auch wenigere unter den Lesern sein sollten. Ein wohlmeinender Freund, der als praktischer Arzt tätig ist und sich für Nervenleiden besonders interessiert, hat mir nahegelegt, manche Stellen zu mildern, um möglichst niemanden zu verletzen, und hat mir auch sonst einige Winke gegeben. Ich bin ihm gern gefolgt, da es mir doch darum zu tun ist, den größtmöglichen Nutzen zu stiften. Dabei aber muß ich das Recht der Individualität geltend machen und betonen, daß ich, weil „von unten kommend", in den Leidenden meine Nächsten sehe und ihnen aus dem Herzen schreiben möchte. Im übrigen bin ich jeder sachlichen Belehrung zugänglich und werde solchen, soviel mir möglich, Rechnung tragen. Sollte ein Kranker mit dieser Schrift in der Hand zu seinem Hausarzt kommen, so kann es für beide nur von Vorteil sein, wenn sie sich auf Grund der Ausführungen zu gemeinsamem Tun vereinigen. Es gibt viele Leidende, die der Anteilnahme und des Zuspruchs bedürfen und einen Teil ihrer Sorgen gern vom Arzt übernommen sehen. Dieser aber ist vielleicht gerade viel beschäftigt und kann sich dem Kranken nicht in dem Maße widmen, wie das eigentlich nötig wäre. Da kann ein Buch, wie das vorliegende, helfend und ausgleichend die besten Dienste tun.

Einer unserer angesehensten Nervenärzte hat die Nervenleidenden eine „nutzlose" Menschensorte genannt. Namens der Kranken protestiere ich mit aller Entschiedenheit gegen eine solche Bezeichnung. Womit läßt sich denn eine solche Einschätzung rechtfertigen? Etwa damit, daß wir in der Mehrzahl der Fälle eine ererbte Anlage voraussetzen müssen? Diese ererbte Anlage muß heutzutage vieles auf sich nehmen. Und

doch sollte sie für gewöhnlich nur als ein Behelf bei der Erklärung der vorliegenden Gesundheitsstörungen angesehen werden! Nach von Krafft-Ebing sind es „oft gerade die besten und verdienstvollsten“ Menschen, die ein Nervenübel mit sich herumtragen; und ließe sich berechnen, wie viel gerade von nervös Veranlagten zur Mehrung der Kulturgüter beigetragen wurde, es möchte ein ansehnliches Maß sein. Von den Königen im Reiche des Geistes, die der „nutzlosen“ Menschensorte zugehörten, nenne ich hier nur J. J. Rousseau, G. E. Lessing und G. Th. Fechner*). Doch nein, nicht so ist es gemeint — höre ich einwenden, — sondern wenn die bis dahin latente Anlage offenbar geworden, wenn die Arbeitsfähigkeit verringert oder ganz geschwunden ist, dann ist doch der Betroffene so oft nutzlos. Zugegeben! aber eine solche „Nutzlosigkeit“ teilt der Nervenkranke mit noch manchen anderen, denen das ihnen Gemäße fehlt. Und hier ist es, wo der Hebel einzusetzen ist. Wie wenig Nervenkranke finden doch eine wirklich angepaßte Behandlung, wie wenige kommen zur Klarheit über sich selbst! Gebe man ihnen doch erst einmal, was sich gehört; danach wird sich reden lassen über die etwa dann noch verbleibenden „Nutzlosen“. — Ein anderer Fachmann kann sich unter dem Worte Neurasthenie gar nichts denken. Er kennt nur Hypochonder, Hysterische, Melancholische usw., das Wort Neurasthenie ist ihm ein „diagnostisches Faulheitspolster“. Gegen eine solche Auffassung haben sich Möbius und auch Wildermuth in ziemlich übereinstimmenden Erklärungen gewandt. Wo eine „bald angeborene, bald erworbene krankhafte Ermüdbarkeit“ vorliegt, da hat man es mit Neurasthenikern zu tun, wenn sich auch in dem Krankheitsbild noch andere Züge finden. Glaubt man hypochondrische, hysterische, melancholische usw. Störungen in möglichster Reinheit vor sich zu haben, so möchte ich hierzu Sahli zitieren, der „seit Jahren die Überzeugung erlangt hat, daß in dieses Gebiet der funktionellen Neurosen durch eine vollkommen revolutionäre Umarbeitung Ordnung, Klarheit und Logik zu bringen sein wird, wobei freilich alle diese alten und zum Teil altertümlichen Namen geopfert werden müßten“. Wie nun

*) Die dreijährige schwere Leidenszeit und der weitere Lebensgang Fechners (1801—1887) sind besonders interessant. Wer sich dafür interessiert, lese die von Fechner selbst aufgezeichnete Krankheitsgeschichte in der Biographie von Prof. Kuntze, Leipzig, 1892.

auch diese Neuordnung ausfallen möge, vom Standpunkte des Kranken ist es zu wünschen, daß der Arzt mit dem Wort Hypochondrie zurückhalte — denn das schädigt den Kranken bei den gewöhnlich damit verknüpften Anschauungen — und daß er eine Behandlung finde, die ihm seine Last erleichtert und ihn davon bewahrt, zur „Nutzlosigkeit" hinabzugleiten.

Als letztes Ziel vertritt diese Schrift die Errichtung von öffentlichen Nervenheilstätten. Dank dem Eingreifen des Nestors der deutschen Psychiater, des Geheimen Sanitätsrates Professor Dr. Laehr, und einiger hochherzigen Spender ist eine solche als erste und einzige ihrer Art bei Berlin mit bedeutendem Geldaufwand errichtet und eröffnet worden. Darüber hinaus ist bis jetzt nichts geschehen. Die Welt ist eben noch wenig einsichtsvoll und der Kreis der Verstehenden recht klein. Möbius wollte einen Aufruf zu Sammlungen erlassen; die zuständige Behörde hat ihm die Erlaubnis dazu verweigert — „wegen ungenügender Finanzierung"! Die Bekämpfung der Tuberkulose absorbiert zur Zeit fast alles Interesse und alle verfügbaren Kräfte und Mittel. Dieser Eifer ist ja an sich löblich, aber es liegt eine Einseitigkeit, nicht recht Rationelles darin. Das eine tun und das andere nicht lassen, so wäre es richtig. Recht sonderbar mutet einen bei unbeirrtem Blicke an, daß es Leute gibt, die vor der „allzu intensiven Beschäftigung mit Asylgründungen" warnen zu müssen glauben. Wahrlich, es ist noch nicht zu viel getan, und wer hier seine Stimme in förderndem Sinne erhebt, hat gar nicht nötig, an das Mitleid zu appellieren. Es ist vom Standpunkte der Gesellschaft, es ist rein volkswirtschaftlich betrachtet das allein Richtige, die Kranken nicht verkümmern zu lassen, sondern sie mit möglichst wenig Zeitverlust ihrem Berufe und der Gesellschaft wiederzugeben. Man täusche sich doch nicht: die Menschheit ist einem Erziehungsprozeß unterworfen, und zu jeder Zeit fallen ihr besondere Aufgaben zu! Diese Aufgaben richtig erkennen und richtig lösen, heißt den Willen der Vorsehung tun, und das führt zum sozialen Frieden; sie nicht erkennen oder ihre Lösung zurückweisen, heißt mit Blindheit geschlagen sein, und das führt zur sozialen Not. Über die praktischen Versuche Grohmanns — um auch hiervon zu reden — habe ich mich nach seinen Schriften unterrichtet. Bei der Bedeutung, die seine Veröffentlichungen als eine Quelle der Belehrung

für Ärzte jetzt schon haben und in Zukunft noch mehr haben werden, muß ich gegen die pessimistisch gehaltenen Schlußbemerkungen meine Einwendungen machen. Grohmann hat sich mit vorwiegend ungeeignetem Krankenmaterial, sogenannten Psychopathen, und bei unzureichenden Einrichtungen abgemüht. Dazu sind ihm aller Wahrscheinlichkeit nach eine Reihe von praktischen Verstößen untergelaufen, wie sie in Zukunft noch mancher machen wird, der sich nicht auf Schritt und Tritt gegenwärtig hält, daß das Heilmittel heißt „Regelung der Tätigkeit" und nicht etwa einfach „nützliche manuelle Arbeit".

Hiermit abschließend, gebe ich dem Wunsche und der Hoffnung Ausdruck, daß sich dieses Buch auch auf seinem neuen Gange recht viele neue Freunde erwerben möge. Möchte es dem einzelnen das überhaupt Mögliche geben und zugleich die Interessen der Gesamtheit kräftig wahren!

Straßburg i. E., den 26. November 1900.

Der Verfasser.

Vorwort zur sechsten Auflage.

Die Vorbereitung der sechsten Auflage fällt in eine Zeit, in der eben erst die Nachricht vom Tode des in diesem Büchlein viel genannten Dr. P. J. Möbius die Zeitungen und Zeitschriften durchlaufen hat. Das leider zu frühe Ableben dieses trefflichen Mannes ist ein alle Leser meiner Schriften angehendes Ereignis, und allein schon aus diesem Grunde muß ich es hier verzeichnen.

In einem Nachruf aus des Bruders Feder heißt es: „Wahre und tiefe Trauer rief sein überraschend schneller, durch ein Herzleiden herbeigeführter Tod bei Verwandten und Freunden, Patienten und Kollegen hervor, Trauer um den Arzt, den Gelehrten und den Menschen, der uns entrissen war." Das ist ein Wort, so ganz auch aus meinem Herzen geschrieben. Es ist mir nun nicht gegeben, Möbius in seiner Bedeutung voll und ganz würdigen zu können. Ich habe selbst nur einen kleinen Teil der Werke dieses überaus fruchtbaren Schriftstellers gelesen, und da schon muß ich staunen

über den Umfang und die Tiefe seines Wissens. Wohl aber weiß ich, was Möbius mir gewesen ist, welche Bedeutung er in meinem Lebensgang erlangt hat. Darüber fühle ich mich hier gedrungen, einige Worte zu sagen.

Bereits in den Jahren 1889 und 1890, als ich alle Kuren hinter mir hatte und verlassen dastand, stieg in mir die Ahnung auf, daß eine Befreiungstat der Nervenkranken aus falscher Beurteilung und Vernachlässigung kommen müsse und kommen werde. Wird diese Befreiungstat das Ergebnis des Zusammenflusses oder auch der Befehdung der Überzeugungen vieler sein, oder wird sie ein Mann vollführen, mit großer Stoßkraft ausgerüstet oder mit dem Schwergewicht früherer tüchtiger Leistungen im Hintergrund? Das war für mich die Frage. Das erstere schien mir das Wahrscheinlichere, wenn auch mit dem Übelstand des nur langsamen sich Durchringens und der Gefahr des Stehenbleibens auf halbem Wege verknüpft, das letztere das Erfolgreichere, aber eben auch nur schwerer sich Ergebende. Denn was gehört alles dazu, daß diese Befreiungstat vorwiegend von einem kommt, der doch dann auch nur ein Nervenarzt sein konnte!? Vor allem, daß er ein philosophischer Kopf ist und dazu mit einem Seelenleben ausgerüstet, das mit dem der Nervenleidenden eine gewisse Verwandtschaft hat. Dann aber auch, daß er den Mut des konsequenten Denkens und des unentwegten Vertretens des Ergebnisses besitzt, unbekümmert darum, wie das Abweichen von den herkömmlichen Anschauungen auf die eigenen materiellen Interessen oder die der anderen Praktiker nun auch wirken werde.

Ich habe hier die Stimmung und Erwartung wiedergegeben, in der ich jahrelang lebte. Aber ich sah nirgends ein Aufleuchten, und andererseits hatten mich die Erfahrungen meiner Leidenszeit in meinem Gerechtigkeitsgefühl tief verletzt. So begann ich denn im Jahre 1895 kampfentschlossen die Feder selbst zu führen, in dem zwar sicher, daß ich für mich das Rechte endlich gefunden hatte, aber nicht ganz sicher, wie weit dieses nun auch für andere Kranke maßgebend sei. Auf jeden Fall wollte ich Vorarbeit tun, die dann andere wieder aufgreifen und fortführen könnten, und vor allem: ich mußte mir den Druck von der Seele schreiben. Merkwürdig, im Oktober oder November 1896 sah ich die Flugschrift von Möbius im Schau-

fenster einer Straßburger Buchhandlung ausgestellt, aber ich kaufte sie nicht, da ich überhaupt nichts mehr erwartete. Erst im August 1897 bekam ich sie in die Hand, und zwar von Möbius selbst zugeschickt. Das kam so. Ich hatte eine Broschüre verfaßt und diese nach und nach an eine Reihe mir geeignet erscheinender Ärzte gesandt. Die Schrift blieb zuerst unbeachtet, vielleicht selbst ungelesen, bis ich am 3. August 1897 von dem ehemaligen Direktor des Jürgenasyls zu Bremen, Dr. F. Scholz, eine sehr günstig gehaltene Rezension nebst einem Brief erhielt, in welchem ich auf Möbius hingewiesen wurde.

Die Lektüre der Möbiusschen Veröffentlichungen machte den tiefsten Eindruck auf mich. Nicht nur, daß ich zu meiner Genugtuung die Richtigkeit und Gemeingültigkeit der eigenen Gedanken voll bestätigt fand, ich erkannte auch sofort in Möbius den lange ersehnten Mann, der alle erforderlichen Eigenschaften aufs beste in sich vereinigte. Ehe er Medizin studierte, hatte er die philosophische Doktorwürde erlangt, und in ihm paarten sich große Intelligenz mit Forscherdrang und unbestechlicher Wahrheitsliebe. Dem lauten Welttreiben abgewandt und in seinem äußeren Lebensgang nicht vom Glücke begünstigt, fand er immer mehr in der Studierstube seine Welt und seinen Trost. Und so ward er zum Führer und Helfer seiner Mitmenschen, vorab der Nervenleidenden, zu denen auch er wegen seiner gelegentlichen Migräneanfälle zu rechnen war. Ich weiß es, daß sich die rechte Einsicht in mehreren Köpfen vorbereitete; doch hat keiner sie so klar ausgesprochen und so nachdrücklich vertreten wie Möbius. Meine Hochschätzung dieses Mannes führte mich zweimal zu ihm nach Leipzig, und ich habe auch manchen Brief mit ihm gewechselt, selbst zehn Tage vor seinem Tode gab er mir auf eine Frage noch eine kurze Antwort. Eine gewisse Scheu hielt mich davon ab, meinem Gefühle der Verehrung und Dankbarkeit Möbius gegenüber bei seinen Lebzeiten voll und ganz Ausdruck zu geben. So tue ich es jetzt mit diesen Worten vor der Öffentlichkeit, und als äußeres Zeichen sei diese Auflage seinem Andenken gewidmet. War doch der äußere Anlaß der Entstehung dieses Büchleins Möbius' Klage von der „öden Gleichgültigkeit", an der er sich bei seinen Bestrebungen „wie an einer Mauer" stoße. Ich wollte ihm und der Sache helfen, und ich kann hier sagen,

Möbius interessierte sich für diese Schrift und freute sich über ihre wachsende Verbreitung.

So viel Möbius schon bei seinen Lebzeiten nützlich sein konnte, als stiller Denker, der er vorwiegend war, wird sein Wirken mehr noch in der Zukunft sich geltend machen. Um hier bei der Fürsorge für Nervenleidende stehen zu bleiben, so ist zu konstatieren, daß die Erkenntnis von deren Reformbedürftigkeit und Notwendigkeit allmählich an Boden gewinnt. Seit 1903 besteht in der Provinz Hannover sogar die erste staatliche Heilstätte, und zwar für beide Geschlechter, während in der Rheinprovinz als Wohltätigkeitsgründung eine solche für Frauen bereits eröffnet, eine für Männer bestimmt in Aussicht genommen ist. In Baden beschäftigt sich das Ministerium schon lange mit der Angelegenheit. Weitere bestimmte Pläne sind meines Wissens bisher in Deutschland nicht hervorgetreten, von den Ansätzen da und dort will ich hier nicht reden. Das aber muß ich hier zum Ausdruck bringen, daß es für Möbius ein Gegenstand der Sorge war, daß in den Heilstätten der richtige Geist nun auch wirklich gehegt und gepflegt werde. Ich weiß recht gut, daß sich da von heute auf morgen nicht alles verwirklichen läßt, aber klare Einsicht und der ernsteste Wille müssen überall vorhanden sein. Was ich dazu beitragen kann, bin ich stets bereit zu tun. Ich werde jedem Interessenten jede gewünschte Auskunft geben, ich bin auch zur Abhaltung von Vorträgen bereit, und es ist meine Absicht, in einigen kleineren Veröffentlichungen noch weiter aufklärend und anregend zu wirken. Hierzu fühle ich mich um so mehr berechtigt und berufen, als ich nicht bloß ein Theoretiker, sondern auch ein Praktiker bin, indem ich seit 1904 an der hiesigen in ärztlichem Besitz befindlichen Heilanstalt als technischer Leiter wirke und mir die Arbeitsbehandlung, besonders der Männer, angelegen sein lasse.

Und nun noch ein Wort eigens an kranke Leser! Gerade heute geht mir ein Schreiben zu, aus dem ich Folgendes mitteile: „Nachdem ich noch einmal — zum fünften Mal — Ihr Buch durchgelesen, bin ich zu der Einsicht gekommen, daß nur Sie und Ihre Heilweise mich retten können . . . Ihr Buch ist das beste derart und allein vernünftig.“ Ich verzeichne hier diese zwei Sätze nicht wegen der unnötig hochgespannten Belobigung, sondern in einer etwas ärgerlichen Stimmung und

als Mahnworte für andere. Der Briefschreiber hatte sich nämlich schon vor Jahren einmal an mich gewandt, und ich hatte danach wirklich gerade von ihm nicht erwartet, daß er von neuem, und zwar jahrelang sich trotzdem wieder zu Irrgängen verleiten ließe. Man gebe sich doch die Mühe und lese das Buch wiederholt, aber nicht über einen Zeitraum von Jahren verteilt, sondern innerhalb der ersten Wochen, in denen man es besitzt. Man beachte auch das Schlußwort genau, es ist so wichtig wie jedes andere Kapitel. Ich weiß bestimmt, daß hervorragende Nervenärzte dieses Buch Patienten in die Hand gaben; so soll es doch kein Bedürftiger leichthin wieder beiseite legen. Was ich am meisten hasse, das ist das Spekulieren auf die Misere und schwankende Stimmung der Nervenkranken, wie es sich in sehr vielen Zeitungsannoncen von seiten gewiegter Geschäftemacher breit macht. Hingegen habe ich gegen nachentstandene gute Bücher anderer Autoren nichts. Nur lege ich nicht allein auf die Richtigkeit des Inhaltes Wert, sondern besonders auch auf die Darstellungsweise. Wie man beim Blick in den Spiegel seinen äußeren Menschen getreu wiedergegeben findet, so ist von einer für Nervenleidende berechneten Schrift zu verlangen, daß für einen jeden bei der Lektüre das Bild seiner seelischen und körperlichen Eigenart, selbst in seiner steten Veränderung, von innen gesehen, klar vor dem geistigen Auge erstehe. Dann wirkt die Lektüre allein schon entlastend.

Die sechste Auflage weist keine wesentlichen Veränderungen auf. Ich hätte es jetzt wohl versuchen können, die Nebenaufgabe dieses Büchleins, für die Errichtung von Heilstätten einzutreten, nunmehr zurücktreten zu lassen. Indes, damit hätte ich zu tief in das Gefüge der Schrift eingreifen müssen und daraus wären mir die größten Schwierigkeiten erwachsen. Die Schrift soll bleiben, wie sie ist, wozu mir auch Möbius einmal sehr geraten hatte. Jedem Verständigen kann sie sich in jedweder Lage als ein zuverlässiger und selbst unentbehrlicher Führer erweisen, mag er nun außerhalb oder innerhalb einer Heilstätte am Wiederaufbau seiner Gesundheit arbeiten.

Schirmeck i. Els., den 17. März 1907.

G. Chr. Schwarz.

I.

Zur Einführung

„Ein rechtes Interesse an der Nervosität kann nur der fassen, der ihre soziale Bedeutung erkannt hat!" Möbius.

Etliche Jahre schon mögen darüber vergangen sein, da saß ich einmal am runden Tisch mit mehreren anderen zusammen. Das Gespräch ging hin und her, man redete, wie man so zu sagen pflegt, von allen Dingen und noch einigen anderen. „Habt ihr auch schon gelesen, was da heute in der Zeitung steht?" sprach einer, eine eingetretene Pause unterbrechend. „Man will jetzt daran gehen, die Krankheiten aus der Welt zu schaffen! Denn soweit, heißt es da, ist man jetzt in wissenschaftlicher Erkenntnis vorgeschritten." Zur Belustigung war dieses Wort gesprochen, und es belustigte tatsächlich auch die meisten. Doch, wer kann das wissen, meinte man schließlich; das Arbeiten an solcher Aufgabe kann doch nicht ganz ohne Resultate bleiben! Schön wäre es fürwahr, wenn sich dieses hohe Ziel erreichen ließe; man wollte ja schon gern manche Lebensnot mit in den Kauf nehmen, auch einmal hungern und frieren, wenn man nur immer seine Gesundheit behielte.

Wer dem Gespräch am aufmerksamsten folgte, war zweifellos ich; denn da waren Dinge zur Sprache gekommen, die an das Innerste meines Gedankenlebens griffen. Ich sprach kein Wort, hielt scheu zurück. Aber als ich draußen war und heimwärts ging, beschäftigte mich nur diese Unterhaltung. Wieviel Männer, sagte ich mir, sind schon in der Menschheit aufgestanden, Männer mit großen Herzen, die ihres Volkes leiblicher und sittlicher Not gejammert hat.

Und dann sprachen die Gedanken aus, groß und rein, das Kleinste am Größten messend, der Menschheit ihre Entwicklung weisend. Man hörte sie und hörte sie auch nicht, man spottete ihrer und mißverstand sie, man verfolgte sie und man kreuzigte sie. Und dabei waren von alters her in Staat und Gemeinwesen, in den Pflegestätten der Wissenschaft und des Kultus die Institutionen vorhanden, den Werdegang dessen, was sie mit weitausschauendem Blick als das Ziel erkannten, zu garantieren und in die Bahnen ruhiger Entwicklung zu leiten. Ja, wenn der Geist der Großen und Größten, die in der Menschheit gelebt, in den genannten Institutionen immer so recht lebendig wäre, wenn sich die Berufenen immer gegenwärtig hielten, daß diese Institutionen nicht Selbstzweck sind, sondern doch nur Mittel zum Zweck, wenn — um mich einmal so auszudrücken — Augen und Ohren am sozialen Menschheitskörper immer richtig wachten, dann würde man die Zeichen der Zeit, ihre Bedürfnisse und ihre Aufgaben jeweilig besser und zeitiger verstehen, sich nicht da aufhalten und dort, und die Entwicklung der Dinge würde sich weniger opferreich vollziehen und manche Tränen könnten gelinder fließen. Aber so ist der Welt Lauf nicht, wohl niemals wird es so ganz glatt gehen, immer wieder wird, was der Mangel an Wachsamkeit und an Selbstsucht der Gemüter verschuldete, in Gestalt der Not von unten her anpochen und es den Menschen in Erinnerung bringen müssen, daß nicht die Dummheit das letzte Wort hat, sondern die Einsicht, nicht Lässigkeit und Selbstsucht, sondern die wie auch immer entstandene Tat im Sinne des „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst".

Die Krankheiten aus der Welt zu schaffen — ja, wenn man das so könnte! Wer das fertig brächte, hätte damit zugleich die soziale Frage gelöst! Denn gerade die Frage der Ausmerzung der verbreitetsten und am drückendsten empfundenen Krankheiten ist untrennbar verknüpft mit jenen vielen Einzelfragen, die man unter dem Namen der sozialen Frage zusammenfaßt. Dessen wird sich auch jeder Arzt mehr und mehr bewußt, wenn er dahin gekommen ist, weniger die Krankheiten zu studieren und mehr die Kranken. Wir wollen darum für unser Teil bescheiden sein und, Ge-

genwart und Zukunft zugleich ins Auge fassend, unser bestes Können voll und ganz zur Tat werden lassen, hoffend, daß das, was wir gesäet, immer reicher sich entfalten, immer bessere Früchte bringen werde, einem großen Ziel entgegen. Die Krankheiten aus der Welt schaffen — meine Gedanken verweilten (immer noch im Anschluß an das oben erwähnte Gespräch) bei der eingeleiteten Volksheilstättenbewegung für Lungenkranke. Welcher Wandel in einigen Jährlein! mußte ich mir sagen. Im Jahre 1890 nach der „epochemachenden Entdeckung" Prof. Kochs ein mächtiger Jubel und förmlicher Wirbeltanz allenthalben, dann — wie so bald! — die Ernüchterung, und nun faßt man die Sache so ganz anders an. Wie erklärt sich ein solch rascher und energischer Umschwung? Es ist wie ein Naturgesetz: die berufenen Institutionen lösen die ihnen zufallenden Aufgaben durchaus nicht immer aus sich heraus, sondern bedürfen recht oft starker Anregung, selbst des Gedrängtwerdens, und dann freilich auch der Hilfe von anderer Seite. Das trifft, so weit ich sehe, auch hier zu. Es hat sich allmählich ein recht ausgedehntes Krankenkassenwesen herausgebildet, auch eine Invalidenversicherung von Reichs wegen ist uns geworden. Da reden nun die nackten Zahlen eine gar beredte Sprache! Man erschrickt. Welche Einbuße an Volkswohlstand! Das m u ß anders, m u ß besser werden! Kein Warten auf Unsicheres mehr, nur Handeln! So drängt es denn in richtigere Bahnen. Jawohl, eine aus so mannigfachen sozialen Übelständen entstandene, zum mindesten aus solchen stets neue Nahrung ziehende chronische Krankheit überwindet man nicht durch ein Serum, sondern durch Änderung der Daseinsbedingungen, wo nicht anders möglich in besonders dazu geschaffenen Heilstätten. Wäre das nicht schon längst möglich gewesen? Aber man studiert zu viel die Krankheiten und zu wenig die Kranken!

Lungenleiden sind schlimm und werden auch von jedem für schlimm angesehen, da der Tod den Kranken bedroht. Wer hätte nicht Mitleid mit diesen Kranken, wen erfüllte es nicht mit Befriedigung, daß man sie in das rettende Boot aufnehmen will? Denn die chronisch verlaufenden Formen dieser Leiden sind der Heilung wohl zugänglich. Es gibt aber noch eine andere Kategorie von Kranken, weit stärker

vertreten als man glaubt, körperlich vielfach gerade so leidend wie die Lungenkranken, nach der Seite des Gemütes in ihrer Überzahl aber mehr leidend als diese und in ihrem sozialen Wohlergehen in mindestens gleicher Weise gefährdet. Das sind die Nervenleidenden! Das Mitleid ist ihnen viel weniger zugewandt, da der Tod sie nicht direkt bedroht und ihr äußeres Aussehen recht oft zu Trugschlüssen verführt. Auch sie sind heilbar, und zwar um ein gutes Stück leichter heilbar als die Lungenkranken; auch sie bedürfen keines Serums oder dem Ähnliches, aber sie bedürfen der Hilfe!

Für die Nervenkranken, die verlassenen, verkannten, über die keine Statistik einen auch nur annähernd richtigen Ausweis gibt, will ich meine Feder rühren. Mein Standort ist der von unten her; die Not war meine Lehrmeisterin. Das ist die ungemütlichste Position, dafür aber auch, auf diesem Gebiete wenigstens, ganz gewiß nicht die unfruchtbarste. Daß von oben her, von berufener Stelle, so bald etwas Rechtes und Entscheidendes in die Wege geleitet würde, daran war mir jeder Glaube verloren gegangen, denn alle meine Erfahrungen sprachen dagegen. In 20 bis 30 Jahren vielleicht, so sagte ich mir; eher wahrscheinlich nicht! Nun regt es sich doch verheißungsvoll, und zwar zu meiner großen Freude und besonderen Genugtuung genau in dem Sinne, wie ich es ersehnt habe. Diese Tatsache will ich gleich hier konstatieren, da ich auch auf Leser aus ärztlichen Kreisen zähle. Man wolle in Betracht derselben dieser Stimme von unten her einiges Gehör leihen und nicht gleich „genug haben", wenn diese Stimme auch einmal rauh wird. Überflüssig geworden ist dieselbe noch lange nicht; denn noch liegt kein Versuch vor, den vielen Nervenkranken und deren Angehörigen die Wahrheit direkt zugänglich zu machen, und im übrigen kann bei der Wichtigkeit der Sache gar nicht genug aufklärend gewirkt werden, nicht genug scharf und jeden Zweifel ausschließend es gesagt sein, was denn nun Wahrheit ist und was hier not tut.

Man hat die Nervenleiden die Krankheit unserer Zeit genannt. Ich meine nun zwar, daß es nervöse und nervenkranke Menschen zu allen Zeiten gegeben hat, wenn vielleicht auch nicht bei den Naturvölkern, so doch sicher bei

den Kulturvölkern. Immerhin denke auch ich, daß die Zahl der Nervenkranken wohl nie zuvor so groß war als unter den gegenwärtigen Zeitverhältnissen *), und ich behaupte, daß Nervenleiden noch immer mehr in die Breite wachsen werden. Der Gang der Kultur, die ja nicht jedem ein gleich freundliches Gesicht zuwendet, bringt sie mit sich, und so ist es durchaus angebracht, die Kulturentwicklung einmal unter dem Gesichtspunkt dieser üblen Begleiterscheinung kurz zu betrachten.

Erdentstandene sind wir, und wie sich das Kind am besten entwickelt unter dem Schutz und der liebenden Fürsorge der Mutter, so auch im allgemeinen der Mensch, wenn er sich treu zur Allmutter Erde hält. Auf den niedersten Kulturstufen ist der Mensch der treue Sohn der Erde; sie nährt ihn unmittelbar, aber nicht so, daß er die Nahrung gerade nur zu nehmen braucht, wie es im verlorenen Paradiese gewesen sein soll, sondern so, daß er sie sich suchen muß als Jäger, als Fischer, als Nomade. Was schwach geboren war, kehrte früh in den Schoß der Erde zurück; was sich als lebenskräftig erwies, das erstarkte zu hoher Kraftfülle, denn die Lebensweise erforderte eine allseitige Übung der Kräfte, sie nährte Muskel und Nerv gleichmäßig. Mit dem (wohl durch Bevölkerungszuwachs veranlaßten und nur allmählich sich vollziehenden) Übergang zum Ackerbau wurde der Mensch erst seßhaft, begann die eigentliche Kulturarbeit, faßten Recht und Sitte Wurzel. Auf dieser Basis ruhen noch heute die Kulturstaaten, und man möchte davor warnen, sich

*) Man hat mich hier auf die Zeiten des römischen Kaiserreiches verwiesen. In der Tat dürfte damals die Zahl der Nervenkranken ihren höchsten Stand erreicht haben. Bei meinem Gedankengang hatte ich nur die modernen Völker, speziell unser deutsches Volk, im Auge, die Periode des unaufhaltsamen Verfalls der alten Welt trat mir gar nicht ins Bewußtsein. Jene Zeiten mit ihren Kranken stehen aber auch zu den unsrigen in einem unverkennbaren Gegensatz. Damals Fäulnis und Zersetzung allenthalben, heute eine drangvoll aufwärtsstrebende Entwicklung. Damals zumeist vornehme Nichtstuer, Schlemmer und Wüstlinge ohne sittlichen Halt, heute zumeist doch nüchterne, arbeitsbereite Menschen, die mit Nervenübeln geschlagen sind. Gerade der Unterschied der Nervenkranken von damals und heute, *im ganzen genommen*, zeigt, daß wir *nicht* dekadent sind. Trotz mancher betrübender Erscheinungen glaube ich an die Zukunft unseres Volkes und an die besondere Lebensfähigkeit der germanischen Rasse überhaupt.

zu weit von ihr zu entfernen. Im Wirtschaftsleben der modernen Völker haben schon recht viele Menschen den Boden unter sich gelassen, sind nicht mehr eigentlich die Söhne der Erde und an der Lösung höherer Kulturaufgaben beteiligt. Trotzdem gilt auch jetzt noch die freie bäuerliche Bevölkerung als der Kern des Volkes, und man wird gut tun, ihn zu hegen und zu pflegen, da der Bauernstand in mehr als einer Hinsicht der Nährstand ist. Bäuerliche Beschäftigung nimmt wie kaum eine andere den ganzen Menschen in Anspruch, sie macht kräftig, gesund und zäh. Mancher, der kulturmüde ist, sehnt sich danach, sich seinen Kohl selbst zu bauen und ihn mit seinem Schweiß zu betauen, selbst hohe Würdenträger nicht ausgenommen. Sie möchten leben, wie Cincinnatus gelebt, den man vom Pfluge wegholte, als man ihn in schlimmer Lage als Retter des Staates brauchte, oder sich einrichten können wie Gladstone, der zur Erholung von den Staatsgeschäften jedesmal seinen Landsitz aufsuchte, dort die Axt in die Hand nahm und die Bäume seines Waldes höchsteigenhändig fällte.

Ein schon vor geraumer Zeit verstorbener Arzt, namens Schreber, hat ein Buch über freie Zimmergymnastik mit einer sehr lesenswerten allgemeinen Einleitung geschrieben. Darin spricht er davon, daß infolge des bestimmungsgemäßen Fortschreitens des Kulturzustandes und der Verfeinerung der Lebensverhältnisse unzählige Menschen, ihrer eigentlichen Bestimmung entgegen, zu einer ungenügenden und dazu oft genug auch nur ganz einseitigen Betätigung ihres Muskelsystems kämen. Daraus entständen die mannigfachsten chronischen Krankheitszustände. Wir dürften unsere körperlichen Bedürfnisse nicht mehr bloß dem Lauf des Lebens überlassen, sondern müßten sie zugleich mit den allgebietenden Naturgesetzen und mit den höchsten Lebensaufgaben in Einklang bringen. Dazu gäbe es kein anderes Mittel als das der Gymnastik, durch die das Unbewußt- und Rohnatürliche umgewandelt werde in das Bewußt- und Edelnatürliche. Schreber sagt damit nichts Neues. In den alten Griechen schon lebte ein dahin zielendes Bildungsideal in nie wieder erreichter Stärke, aber die Zeiten sind über sie hinweggegangen, und neue Zeiten ließen neue Völker mit neuen Aufgaben in den

Vordergrund treten. Wenn Schreber von der Umwandlung des Unbewußt- und Rohnatürlichen in das Bewußt- und Edelnatürliche spricht, so hat er, nach der sich gesetzten Aufgabe, die allseitige Entwickelung nur des Muskelsystems unter Zuhilfenahme besonderer Mittel im Auge. Der Mensch besitzt aber außerdem noch Sinne und Geist, die auch zur Entfaltung kommen wollen und müssen. Sollte nicht die harmonische Durchbildung des Menschen nach Körper, Sinnen und Geist, eines jeden in seiner Art, in und durch Arbeit, also im wesentlichen durch den Lauf des Lebens bewirkt, das Ziel unserer Entwickelung sein, mit anderen Worten: sollte mit dem Satze „Umwandlung des Unbewußt- und Rohnatürlichen in das Bewußt- und Edelnatürliche" Schreber nicht vielleicht den ganzen Kulturprozeß gekennzeichnet haben? Beim ersten Überlesen mögen diese Gedanken immerhin etwas kühn erscheinen; je länger und gründlicher man bei ihnen verweilt, um so mehr wird man schließlich doch finden, daß sie die Wahrheit so ganz nicht verfehlen. Das Rohnatürliche liegt hinter uns — vertreten durch das Jäger-, Fischer- und Nomadenleben —, und der Ackerbauer steht mit seiner Lebensweise dem am nächsten; das Edelnatürliche liegt vor uns, wir streben ihm zu, und ich weiß nicht, wen ich dem als zunächststehend bezeichnen soll.

Aber ich wollte von der Eigenart gerade unserer Zeitverhältnisse reden! Da tritt vor allem in die Erscheinung, daß ein wie wohl nie zuvor hoher Prozentsatz der Gesamtbevölkerung dem Boden entzogen ist und in Industrie und Handel, im Dienste der Wissenschaft, der Verwaltung usw. sein Unterkommen findet. Der Bevölkerungsüberschuß beträgt in Deutschland alljährlich rund 800 000 Menschen. Das schnelle Wachstum der großen Städte und die steten Klagen über Arbeitermangel auf dem platten Lande zeigen uns, wo diese Überschüsse bleiben. Sie alle haben sich von dem Rohnatürlichen mehr oder weniger entfernt, ohne dafür in ihrer Allgemeinheit dem Edelnatürlichen in gleichem Grade nahegekommen zu sein. Je weiter man nun auf dieser Stufenleiter von den beiden Enden entfernt steht, umso ausgesprochener zeigt sich Schwäche und sind die Bedingungen gegeben, unter denen Nervenleiden hervorsprießen. Man darf sich darüber nicht täuschen, wenn man

es sich auch andrerseits zur Beruhigung sagen kann, daß die große Anpassungsfähigkeit der menschlichen Natur auch da vielfach noch schützt und bewahrt, wo man es auf den ersten Blick nicht erwarten zu dürfen glaubt.

Wir können die zu „höherer Arbeit“ herangezogenen Menschen in zwei Gruppen scheiden, in Ungebildete und in Bildungsvertreter, obschon sich diese Scheidung in der Wirklichkeit natürlich nicht scharf einhalten läßt. Begleiten wir einmal einen solch Ungebildeten zu seiner Arbeitsstätte. Seine Väter haben noch die Pflugschar geführt, sich dabei wohl recht müde gearbeitet, sind aber trotz „müder Knochen“ in ihrer Arbeit froh geworden und haben auf die mehr und mehr aufkommenden „Fabrikler“ mit einer Dosis begreiflicher Selbstüberhebung herabgesehen. Unser Mann ist nun auch zur Stadt gezogen und hat in einem größeren Betriebe, in einer Fabrik, sein Brot gefunden. Hier schlotet und surrt es, unreine Luft umfängt uns, — doch wollen wir von alledem ganz absehen. In seiner Arbeit selbst wollen wir den Mann beobachten. Er hat sein Plätzchen und füllt es redlich aus. Von einem Nahestehenden erhält er Arbeitsstücke zugereicht, verändert dieselben in bestimmter und zwar immer derselben Weise und reicht sie dann weiter. So geht es immerzu, der Abwechslung gibt es nicht viel, und wozu er mit seiner Arbeit beigetragen hat, das sieht er oft nicht einmal als ein Ganzes vor sich stehen und auf dem Markte verfügt er über das Erzeugnis erst recht nicht. Um billigen Preis größtmögliche Durchbildung des Produktes zu erzielen, darauf, sagen sie, komme es an. Von der Durchbildung des Menschen, der, selbst ein Ganzes, auch ein Ganzes zu gestalten berufen ist, zum mindesten an dem Ganzen, zu dessen Entstehung er mitgewirkt, sich zu freuen die Berechtigung hat, davon redet heute so ziemlich niemand; die Zeiten leiden es nicht. — Und die Bildungsvertreter, die Leute hinter dem Schreibtisch und auf dem Katheder? Ach, das ist ja gar keine Arbeit, die von denen geleistet wird! Drohnen der Menschheit sind sie! Landauf, landab ziehen Apostel, die mit diesem Weisheitsbrocken hausieren gehen und allerwärts willige Abnehmer finden. Wie einst Luther das „Schreiberhandwerk“ in Schutz nehmen mußte gegen den Unverstand und die Verachtung seitens der

Ritterschaft, die da meinte, „zwey bein uber ein Roß hengen“ und den Harnisch tragen allein sei Arbeit, so muß man es auch heute wieder tun gegen eine andere Art Leute. Natürlich ist geistige Arbeit nicht allein unbedingt nötig, sondern sie ist auch wirkliche Arbeit, die abmattet, obschon sie nicht gerade Schweiß auspreßt. „Es mus gleichwol das beste Stück (als der Kopf) und das edelste glied (als die Zunge) und das höhest werk (als die Rede), so am Menschenleibe sind, hierher halten und am meisten arbeiten und spürts ganz Leib und Seel.“ (Luther.) Wozu aber ein nicht unerheblicher Teil der Bildungsvertreter neben der Leistung ihrer eigentlichen Berufsarbeit mehr denn je sich genötigt fühlt, das ist zum Ringen um den Erwerb und Besitz einer einheitlichen, wohlbegründeten Weltanschauung. Das ist dann erst recht Arbeit, die aber redlich und unverdrossen getan und bis zu einem wenigstens relativen Abschluß gebracht sein will. Wir leben in einer Übergangszeit, die entgegengesetztesten geistigen Strömungen bekämpfen sich; zu solchen Zeiten sich seine Weltanschauung fügen, ist besonders schwer und „spürt's oft ganz Leib und Seel“.

Die den engen Bund mit der Erde aufgegeben haben, sehen wir fast alle in mehr oder weniger einseitiger Tätigkeit begriffen. Eine solche ruft als nächste Folge ein gewisses geistiges Mißbehagen hervor und veranlaßt den ihm Unterworfenen, seine Erholung da zu suchen, wo er das Mißbehagen los werden kann. Dagegen ist nichts zu sagen, wenn man die recht vielgestaltig vorhandenen Erholungsmöglichkeiten geistiger Art in der rechten Weise benutzt. Aber da gibt es Menschen, die vor lauter Zerstreuung nun zu keiner rechten Sammlung mehr kommen, vor lauter „Erholung“ sich nicht mehr hinlegen mögen und ausreichend schlafen. Und verkehrt, wie die Welt bekanntlich nun einmal ist: was der eine zu viel hat, das hat der andere zu wenig. Mancher hat die Mittel gar nicht dazu, diejenige Erholung aufzusuchen, die für ihn gut wäre und ihn auf der Höhe halten würde. Das trifft diejenigen am empfindlichsten, die keinen Rückhalt an einem Familienkreis haben. Sie versauern oder verfallen auf den Genuß von Surrogaten, die nicht genügend rüstig zu neuem Tagewerk machen, selbst sogar Kräfte verzehren. Und über alles wirft etwas

sein Licht, aber auch seine tiefen Schatten: unsere Zeit steht im Zeichen des Verkehrs! Das ist ein Schieben und Fluten der Menschen hin und her, und unstät wie diese ist so vieles geworden, was Existenzen stützt! Alles will neue Daseinsformen annehmen, es drängt und strebt dazu rascher, als es die menschliche Anpassungsfähigkeit leiden mag. Wer heute noch steht, fürchtet schon morgen zu fallen. Für Pfiffikusse und rücksichtslose Egoisten sind das die rechten Luftströmungen; ihre Segel sind voll gespannt. Man zieht den Hut ab vor solchen Granden, indes die Atmosphäre, die von ihnen ausgeht, manchem die Lebensluft verkümmert. Vieler Menschen Lebensschifflein gleitet auch so an den Klippen und Untiefen vorbei. Man wacht, spannt seine Kräfte und bringt sich und die Seinen durch, ohne sich seiner Ehrlichkeit zu begeben. Viele andere aber, denen das Geschick weniger günstig ist, kommen arg ins Gedränge, es „spürt's ganz Leib und Seel", und aufseufzend fragen sie: Wo finde ich Ruhe in dieser allgemeinen Unruhe, wo finde ich Frieden in diesem allgemeinen Unfrieden?

Diese Betrachtungen mögen den künftigen Ausführungen vorausgeschickt sein! — Vielleicht ist es statthaft, einen Unterschied zu machen zwischen Nervösen und Nervenkranken. Nervös sein heißt: eine gewisse reizbare Schwäche des Gesamtnervensystems besitzen, leicht erschrecken, launisch sein, nicht recht wissen, was man will, bei jeder unangenehmen Begegnung gleich seine Fassung verlieren. Es ist dies in der Hauptsache eine Krankheit der vornehmen Welt, besonders der Damen, und erfordert zu ihrer Heilung, daß man nicht einseitig in dem öden Gesellschaftstreiben aufgeht, sondern sich einen befriedigenden Lebensinhalt sucht und dadurch in den Besitz guter geistiger Kräfte gelangt. Wer nervenkrank ist, ist in der Regel von körperlichen Schmerzzuständen heimgesucht und trägt in jedem Falle mehr oder minder schwere Lebensbehinderungen in sich. Diesen wirklich und nicht nur vermeintlich Kranken gilt mein Schriftchen, für sie will ich eintreten.

II.

Mein Nervenleiden.

„παθήματα μαθήματα."

Nachdem im ersten Kapitel dieses Buches eine allgemeine Einleitung als Unterlage für die späteren Darlegungen gegeben worden ist, soll dieses zweite Kapitel die speziellere umfassen. An dieser letzteren ist dem Kranken mehr gelegen als an der ersteren. Denn — so wird er sich sagen — wie ich in der Gesellschaft wurzele, welche Fäden mich mit ihr verknüpfen, das weiß ich ja ohnehin, und was darüber hinausgeht, das interessiert mich jetzt nicht oder doch nur wenig. Sage mir lieber, was du denn am eigenen Leib verspürst oder verspürt hast, gib mir an, welche Erfahrungen du gemacht, und dann tue mir kund und zu wissen, was du mir unter so viel verheißendem Titel in diesem Buche zu bieten hast. Nun, ich denke, ich kenne dich, lieber Nervenkranker, und ich will mir Mühe geben, deiner Eigenart nach jeder Richtung hin gerecht zu werden.

Meine Visitenkarte also soll ich, kurz gesagt, hier abgeben und über mein Nervenleiden berichten. Man tritt gewöhnlich nicht leicht aus sich heraus, und wenn man Erinnerungen weckt, so läßt man die unangenehmen gern im Dunkel liegen und zieht nur die angenehmen ans Licht, sich an ihnen zu erfreuen. Indes, da es in den Rahmen dieses Buches hineingehört, will ich es tun und dabei zusehen, daß ich weder zu knapp noch zu weitläufig schreibe.

Ich bin, wie wohl auch du, ein einfach Menschenkind. Bis in die Zeit, da ich noch halbwüchsig war, reichen die ersten Anfänge meiner Erkrankung zurück. Als Knabe war

ich leicht zu Erkältungen geneigt; das hielt mich aber nicht ab, bei Spiel und Händeln zu jeder Zeit rüstig mitzutun. Noch heute schätze ich es, nicht als Großstadtpflanze aufgewachsen zu sein und meine Kinderjahre in einem kleinen Ort, auf Wiesen und unter Bäumen, verbracht zu haben. Unter solchen Einflüssen entwickelt sich der Sinn für das Einfache und Natürliche am besten. Forstmann zu werden, war denn auch bald für mich eine ausgemachte Sache. Einer Beamtenfamilie entstammend, wurde ich auf die hohe Schule, das Gymnasium, getan. Da wehte ein anderer Wind. Doch gewöhnte ich mich bald und kam, einer früh hervorgetretenen Schwerhörigkeit ungeachtet, gut vorwärts. Ich arbeitete gern, immer mein Ideal im Herzen, war fleißig und hatte ziemlich gleichmäßige Begabung. Als 16jähriger war ich einen ganzen Winter hindurch von einem hartnäckigen Husten, verbunden mit Auswurf, namentlich des Nachts geplagt. Der Arzt wurde geholt, fand die Lunge gesund und konstatierte chronischen Rachen- und Nasenkatarrh. Da seien wir jetzt gut daran, meinte er, in der Universitätsstadt Y. wohne ein Professor X., der auf diesem Gebiete durch operative Behandlung glänzende Erfolge erziele. Auch meine Schwerhörigkeit werde sich bessern. So mußte ich denn zu Professor X. nach Y. reisen (Januar 1885). Das Wartezimmer war wohlbesetzt mit Hülfesuchenden. Was die doch alle für sonderbare Gesichter machten, fiel mir gleich auf; die saßen ja fast alle da mit aufgesperrtem Mund! Das hatte seinen Grund darin, daß man fast allgemein beide Nasenlöcher mit Watte verstopft trug! Jetzt kam die Reihe an mich. Der Professor, ein noch junger Mann mit feinen Manieren, nahm mich in Augenschein, geleitete mich dann in einen dunkeln Raum und besichtigte mit Spiegel und Lampe das Innere meiner Nase. Instrumente waren bald zur Hand, ich wurde dreimal in einem Nasengang mit glühendem Draht gebrannt und erhielt dann auch mein Quantum Watte eingeschoben. Damit war ich einrangiert in die Reihe der Kurgäste, gegen deren viele ich mich glücklich schätzte, wenigstens durch die zweite, nicht bearbeitete Nasenöffnung meinen Bedarf an Luft decken zu können. 14 Tage sollte die Behandlung dauern. Täglich trat ich an und täglich gab es in meiner

Nase Arbeit. Die Prozeduren waren oft recht schmerzhaft, zumal keinerlei schmerzlindernde Mittel verwandt wurden. Das Brennen mit Glühdraht ging noch an; aber als mit Scheren, von denen eine immer noch krummer war als die andere, vorgegangen wurde, da hieß es doch arg die Zähne aufeinander beißen. Wenn so ein Schnitt getan wurde die Knochen (Nasenmuscheln) hindurch, dann war mir, als ob mir die Hirnschale heruntergerissen werde, und ich war auf Augenblicke wie betäubt. Ich verlor erheblich Blut und die Wunden eiterten stark. Der Professor lobte mich sehr wegen meiner Standhaftigkeit, ich sei sein bester Patient. Daß ich es doch gemacht hätte wie so viele, daß ich mein Bündel geschnürt hätte und ausgerissen wäre! Am 14. Tage kam ich fiebernd an. Ich saß und wartete, bis ich vorkäme. Da kommt der zweite Mann vor mir, ein Herr von etwa 45 Jahren, aus dem Sprechzimmer zurück. Er kann nicht mehr weiter und legt sich stöhnend auf das Sopha. Zehnmal (!) in einer Sitzung war er gebrannt worden. Er hört gar nicht mehr auf mit Stöhnen. Das tat üble Wirkung auf mich, ich zitterte am ganzen Leibe. Nach Vereinbarung mit dem Herrn Professor ging ich 8 Tage nach Haus; dann kam ich wieder und blieb noch eine Woche. Danach erst war die Behandlung fertig. Sechzehnmal war ich gebrannt und sechs- oder siebenmal geschnitten, alles dies in einem Nasengang! Das nenne ich eine Pferdekur! Ausdrücklich sage ich: einen Polypen hatte ich nicht. Von irgendwelchem Nutzen wüßte ich nicht zu berichten; der Schaden, den mir diese Operationen gebracht, ist der, daß ich sie als die Gelegenheitsursache meines schweren Nervenleidens anzusehen habe. Das ist ein hartes Wort; ich weise deswegen darauf hin, mit wie viel mehr Vorsicht man diese Operationen heutzutage selbst bei Mitverwendung des Cocains vornimmt.

Die menschliche Natur verträgt viele Eingriffe, und vielleicht hätte auch ich die erlittenen Eingriffe ohne Nachteil überwunden, wenn meine Lebensverhältnisse andere, näher dem Boden gewesen wären. So aber war ich angespannt geistig tätig und kehrte auch sofort zu den Büchern und zur Schule zurück. Hier galt es, sich durchaus gleichmäßig anzustrengen. Denn, daß wir ja zu keiner schiefen und für unser

ganzes späteres Leben verhängnisvollen Auffassung der Dinge kämen, machte es uns jeder der verschiedenen Lehrmeister von Zeit zu Zeit klar, wie gerade das von ihm vertretene Fach das wichtigste sei und die anderen doch erst in zweiter und dritter Linie danach kämen. Und so wurde denn wieder sich hineinvertieft in die Geheimnisse der strengen Mathematik und in die feinsten Feinheiten der an exakter Ausdrucksweise unübertroffenen alten Sprachen. Ich fühlte mich vorerst noch gesund, doch machte sich bald mehr und mehr Schwäche im Kopf, ein rascheres Ermüden bei der Arbeit geltend. Im Laufe von ein paar Monaten hatte sich diese Schwäche zu einem anhaltenden Gefühl von Druck und Schwere in der linken Kopfhälfte verdichtet. Dann war es, als wenn sich das Leiden eine Zentralstelle schaffe. Oben auf dem Kopf, nahe dem Scheitel, zog es sich zusammen, und eine Stelle von knapp einem Zentimeter Durchmesser wurde der Sitz eines schwer empfundenen Schmerzzustandes. Ich hatte die Empfindung, als sei ein Pfeil von dieser Stelle aus bis hinunter nach dem Hals zu durchgesteckt. Meine Arbeitsfähigkeit verringerte sich von Woche zu Woche. Ich bot meine ganze Willenskraft auf, aber was half's? Wie ein Gaul vor einem festgebremsten Wagen sich abquält und ihn doch kaum von der Stelle bringt, so kam ich mir vor. Macht mir die Bremse los, sprach es in mir, und ich werde den Karren schon wieder ziehen können! Denn eine direkte Einbuße an Urteilskraft und Gedächtnis meinte ich nicht wahrzunehmen. Der zunächst befragte derzeitige Hausarzt, sonst ein scharfblickender Mann, stand mir verständnislos und ablehnend gegenüber. Schließlich wandte ich mich brieflich an Professor X. Ich solle kommen, schrieb er mir zurück. Ich kam, wurde besehen und von neuem gebrannt. Nach 8 Tagen zog ich wieder heim mit dem Bescheid, das Ganze sei eine Nervengeschichte und erfordere zur Heilung den Gebrauch einer Wasserkur. Ich und Nerven? Sollte das zusammen passen? Ich habe permanenten Kopfschmerz, aber was hat das mit den Nerven zu tun?, dachte ich in meiner Naivität. Von nervöser Unruhe, von Aufgeregtsein, von Reizbarkeit war ja so gar nichts an mir. Und doch, ich war nervenkrank! Sieben lange Jahre hindurch, ohne auch nur eine Minute auszusetzen, quälte mich der vor-

hin beschriebene Kopfschmerz. Des Nachts schlief ich wohl, aber den Tag über hatte ich meine Schmerzen, und wenn ich zu Bett ging, meinen großen Tröster, die Nachtruhe, aufzusuchen, dann hielt mein treuer Gefährte sorgsame Wacht, um am kommenden Morgen mir wieder zu verkünden: Ich will's auch heute wieder mit dir halten.

Im März 1887 mußte ich das Gymnasium, dem Ziel nicht mehr fern, im Stiche lassen. Das tat weh, aber es war mir zuletzt buchstäblich Hören und Sehen vergangen. Jetzt wurde 8 Wochen lang Wasserkur gebraucht. Sie bestand in täglich 2 Ganzeinpackungen von je einer Stunde Dauer mit nachfolgendem kurzen Halbbad. Nicht besser, eher schlimmer war es dadurch geworden. Dann machte ich drei Monate hindurch eine sogenannte Vetternreise durch Thüringen und Hessen, sah Städte, Dörfer, Berge, Wälder und Menschen, und indes ich mich körperlich damals noch ganz rüstig befand, war mein Kopf in einer trostlosen Verfassung. Eine kurze Postkarte zu schreiben war mir eine schwere Arbeit, und wie in einen trüben, schweren Novembernebel gehüllt erschienen mir alle Dinge. Was sollte aus alledem noch werden, wohin treibst du? Ich konnte nichts tun, als alle meine Widerstandskräfte wachzurufen und die Hoffnung stets zu beleben. Langsam erholte ich mich etwas und trat dann in eine Berliner Verlagsbuchhandlung ein. Der Geschäftsbetrieb war auf nur 6 Bureaustunden im Tag eingerichtet, aber ich war auch dieser Leistung nicht gewachsen. Was ich arbeitete, erwies sich als gut und verläßlich gearbeitet; doch zehrten sich meine Kräfte wieder merklich auf, und nach Verlauf von dreiviertel Jahren lag ich abermals zu Boden. Beschleunigt war dieser Fall dadurch, daß ich von Hause ständig sich steigernde Hiobsposten erhielt. Zweimal innerhalb 5 Monaten wurde ich an Kranken- und Sterbebette in den engeren Familienkreis zurückgerufen. So etwas setzt einem Gesunden hart zu, wie viel mehr demjenigen, der unter unausgesetzten körperlichen Schmerzen um Dasein und Existenz kämpft. Auch in meiner körperlichen Rüstigkeit fühlte ich mich jetzt zunehmend stark angegriffen. Eine bleierne Schwere hatte sich über alle Gliedmaßen verbreitet, selbst mäßige Spaziergänge ermüdeten mich in ungewohnter Weise, und wenn ich des Morgens er-

wachte, war ich wie gerädert und müder wie am Abend vorher, obschon ich die ganze Nacht geschlafen hatte. Der Appetit ließ nach, und doch stand ich unter dem Zwang, immer essen zu müssen, auch stets einige Bissen Brot bei mir zu führen, weil Nahrungsaufnahme noch das einzige war, durch das ich meine vielen Beschwerden auf kurze Zeit lindern konnte. Es sind die Jahre 1890—91. Ich ließ damals, etwas verspätet, die Militärmusterungen über mich ergehen und hatte alle Mühe, die Ärzte von meiner Untauglichkeit zu überzeugen; so wenig merkte man mir äußerlich an, wieviel ich körperlich litt. Um dieselbe Zeit machte ich die Pilgerfahrt zum einstigen Patriarchen von Wörishofen. Der gute Kneipp! Dieser überzeugte uneigennützige Wassermann! Viel Gutes hat er getan, vielen hat er geholfen, mir half er nicht. Derb, wie seine ganze Persönlichkeit, ist sein Kurverfahren; aber es steckt ein Schatz darin, an dem man nicht achtlos vorüber gehen soll. Mit wie köstlichem Humor durchsetzt waren die Vorträge, die der originelle Mann im Freien vor Hunderten von Zuhörern hielt. Wie er die Modetorheiten geißelte! Die „Weibsleut" kamen natürlich am schlechtesten weg. O, und diese Verweichlichung in der heutigen Menschheit! „Guten Leute, härtet Euch doch ab!" drang es mit eindrucksvoller Betonung aus der Brust des kernfesten Mannes hervor. Als wenn das Abhärten eine so einfache und von jedem leicht zu handhabende Sache wäre! Viel begossen, aber wenig gehärtet zog ich von Wörishofen wieder heimwärts. Mir wurde nun zunehmend recht trübselig zu Mute. Was ich auch sann und welche Wege zu gehen mir gut schien, ich hatte niemanden, der mir so recht verständnisvoll und mit helfender Hand zur Seite getreten wäre. Wie mit Stricken umwunden stand ich da. Das ist ja das Traurige bei Nervenleiden, daß sie einen mehr und mehr in Situationen hinabdrücken, die schlimmer sind als die ursprünglichen Krankheitsursachen. Hätte ich doch eine frische, fröhliche Krankheit, mußte ich mir immer sagen, da weiß man doch bald, woran man ist! Aber dies nicht gesund und nicht krank sein, nein, dies mehr als krank sein, — wo ist der starke Geist, den das die Jahre hindurch nicht berührte? Unter dem Einfluß des Kummers mehrten sich meine körperlichen Beschwerden; meine ehedem so gute Ver-

dauung ging langsam in die Brüche. Ich mochte schließlich essen, was ich wollte, es traten danach die beängstigendsten Erscheinungen auf. Was bisher aber noch nie sich gezeigt hatte, das zeigte sich jetzt: mein Kopfschmerz änderte sich. Je mehr mein Verdauungsleiden um sich griff, um so mehr verlor das Kopfleiden seine hartnäckige Unbeweglichkeit. Daraus erwuchsen mir neue Hoffnungen, die das Niederdrückende, welches tiefgehende Verdauungsstörungen im Gefolge haben, wieder ausglichen. Allerdings wußte ich noch nicht, daß bei Auftreten anderer Leiden die bisherigen nervösen Erscheinungen nachzulassen pflegen, solange wie jene bestehen. Alte Neigungen wurden in mir jetzt wieder lebendig. Ich trieb Naturwissenschaften und hörte Vorlesungen darüber. Das Erhebende, welches in der Erkenntnis liegt, hat mich von jeher gelockt und seine Wirkung auf mich ausgeübt; die Naturwissenschaft aber erscheint mir als die Königin der Wissenschaften. Mein Magenleiden ging indes zu meinem großen Leidwesen seinen Weg weiter. Ich wurde immer schwächer und magerte zusehends ab. Meine Eingeweide waren wie gelähmt. Ich konnte fast gar nichts mehr genießen und hielt mich nur mit Anstrengung aufrecht. Im Dezember 1893 wurde ich dauernd bettlägerig. Bis auf das Schneidergewicht war ich herabgekommen und hatte damit 50 Pfund verloren! Und das alles war über mich gekommen in den Jahren, da man sich recken und dehnen soll, wo die Keime, die in einem ruhen, zur Entfaltung drängen! Zur Zeit meiner größten Not zählte ich 25 Jahre!

Ich breche hier ab. Die wenigsten meiner Leser werden gerade so hart mitgenommen sein, wie ich es hier von mir vor ihren Augen entrollt habe, die meisten aber in dem Bild, das ich gegeben, verwandte Züge finden. Mir war die Arbeit von jeher um ihrer selbst willen begehrenswert erschienen, und nun sollte ich sie missen; ich hätte so gern Freude um mich verbreitet, und nun sollte es das Gegenteil sein! Warum? — Noch einige naheliegende Fragen drängen sich auf, die ich erledigen will, bevor ich weiter gehe.

Hast du denn nicht weiterhin Ärzte zu Rat gezogen, als es aus deiner Leidensgeschichte ersichtlich ist?

Gewiß habe ich das getan. Wenn man krank ist, geht man zum Arzt; das ist hergebrachte Ordnung, und so soll es

auch bleiben. Ich war bei mehr als nur einem Arzt und mehr, als gut war. Nicht nur gewöhnliche Ärzte habe ich befragt, sondern auch Spezialisten und Autoritäten. Das tat ich in den Jahren 1886—1894; danach habe ich keinen Arzt mehr konsultiert.

Als was bezeichneten diese dein Leiden und was machten sie dir für Aussichten?

Ich hörte Benennungen wie Migräne, Neuralgie, neurasthenischer Kopfdruck, Neurose, Blutarmut, Hypochondrie, wie sie im Buche stehe, alles Einbildung. In Summa: ich hatte „nur" ein Nervenleiden und wurde auch damit vertröstet. „Nur" ein Nervenleiden! Daß man sich doch mehr und mehr darüber klar werden möchte, was es heißt, „nur" ein Nervenleiden haben! Die maßgebendste Persönlichkeit, die ich im Oktober 1887 erstmalig konsultierte, bezeichnete das Leiden als Migräne. Zu rasches Wachstum habe dies entstehen lassen. Er könne das Leiden nicht heilen, sondern nur dessen Belästigungen mildern. Alle von ihm beobachteten Fälle seien aber wieder besser geworden, und so sei es auch bei mir zu erwarten, wenn darüber auch noch eine Reihe von Jahren vergehen werde. Über die Bedeutung der Operationen äußerte sich dieser Mann nicht. Doch haben später angesehene Fachmänner rückhaltlos zugestanden, daß diese so verhängnisvoll meinen Lebensweg bestimmten.

Was verordnete man dir, womit versuchte man wenigstens dir Hilfe zu bringen?

Mit allem Möglichen und Unmöglichen. Es verdirbt mir die gute Laune, sonst würde ich mein Gedächtnis öffnen und den geneigten Leser wissen lassen, was doch alles „gut für Nerven" ist. Ein Arzneimittel allein, das Coffein, hat mir genützt. Es machte mir meinen Kopfschmerz erträglicher, und so habe ich es elf Monate lang genommen.

Hast du den Arzt aber auch richtig gebraucht?

Nach meinem besten Können und Verstehen! Man macht den Nervenkranken vielfach den Vorwurf, daß sie in der Behandlung nicht aushielten, daß sie unsichere Patienten seien. Ich habe zwei Jahre hindurch mich genau an die Vorschriften eines sehr bedeutenden Arztes gehalten und ihn auch später noch befragt. Ich war damals auch der Zweifler noch nicht, der ich nachher allerdings wurde. Mit der Zeit

empfinden die meisten Kranken, daß das Beste eigentlich sie selbst tun müßten. Auf diesen Standpunkt gelangt, sucht man den Arzt nicht mehr auf, in eine Kur einzutreten, sondern um Belehrung und Zuspruch zu erhalten, nicht selten auch, um Schutz gegen Verkennung zu finden. So war es auch bei mir. Ich habe auch etliche populäre Schriften gelesen, wie sie mir der Zufall gerade bot. Die von krank gewesenen Laien geschriebenen sprachen mich im allgemeinen mehr an als solche aus der Feder von Ärzten; befriedigt aber hat mich keine.

Und wie fassest du nun zusammen, was du als Ratsuchender an Eindrücken im Umgang mit den Ärzten empfangen hast?

Mit Ernst und Bedacht sei's gesagt, daß ihr Wissen über das Wesen der Nervenleiden schmal, nur die Oberfläche berührend und demzufolge ihr praktisches Können auf diesem Gebiete noch unzureichend ist. Das ist nicht etwa nur meine persönliche Meinung, sondern eine feststehende Tatsache, die keinen Einspruch leidet. Auf dem Untergrund dieser Tatsache ist das Verhalten der einzelnen Ärzte ein sehr verschiedenes. Ich habe Männer kennen gelernt, die sich mir gegenüber nachdenklich und teilnehmend verhielten und durch ihre ganze Art, sich zu geben, wohltuend auf mich wirkten. Das sei dankbar anerkannt, doch trifft es nur für die Minderheit zu. Der Mehrzahl gegenüber kam ich mir vor wie ein Bettler, den man bei nur halb geöffneter Türe kurz abfertigte, weil man sich von seiner Würdigkeit und Bedürftigkeit nicht zu überzeugen vermochte.

III.

Was ist nun Wahrheit? Worauf kommt es an?

„**Medica mente, non medicamentis.**"

Trüb sah es um mich aus — den Eindruck dürfte der geneigte Leser zur Genüge erhalten haben — sehr trüb. Mancher meiner Bekannten gab nichts mehr für mein Leben, und auch der Arzt legte anfänglich seine Stirne in bedenkliche Falten. Ich selbst aber gab mich nicht auf. So ohne etwas Tüchtiges geschafft zu haben, ohne mit mir selbst zufrieden zu sein vom Schauplatz abtreten zu sollen, das konnte ich nicht verwinden. Du kannst nicht untergehen und du darfst nicht untergehen, daran klammerte ich mich in meiner Not und machte Pläne für das nahende Frühjahr. Damit allein freilich und auch bei sorglicher Pflege, wenn sie nicht sachverständig ist, wird man nicht gesund. Was mich durch alle Fährnisse hindurch geleitet hat, das war das Suchen nach dem Rechten und Wahren, das angespannteste Suchen und das endliche Finden. Ein mühsames Stück Arbeit fürwahr, aber eben doch zu bewältigen!

Im September 1896 brachte ich das, was ich für recht und wahr erkannt hatte und was ich damals seit etwa $2^1/_2$ Jahren unbeirrt in meiner Lebensführung zu verwirklichen bestrebt war, in gedrängter Fassung zu Papier. Ich war mit der Herausgabe einer Broschüre beschäftigt; weil es sich gerade gut schickte, legte ich in einem besonderen Kapitel meine Ansichten über die Neurasthenie und deren Behandlung nieder. Ich bringe jene Darlegungen hier unverkürzt

zum Abdruck, muß indes ausdrücklich bemerken, daß sie, wenn auch möglichst gemeinverständlich gefaßt, doch hauptsächlich für Leser aus ärztlichen Kreisen berechnet waren. Für den Laien ist es darum doppelt nötig, daß er das Folgende nicht flüchtig, sondern langsam und mit Bedacht durchgeht.

Meine Ausführungen lauteten:

„In einer für Laien berechneten Schrift, betitelt: „Das Nervenleben des Menschen in guten und bösen Tagen", sagt Herr Dr. Koch in Zwiefalten (Württemberg): „Übel beraten ist der (nervenkranke) Laie, der sich selbst berät." Ich will hiergegen nicht gar viel einwenden; der Satz mag im großen ganzen seine Richtigkeit haben. Unbedingt wahr ist er nicht, denn es gibt genügend Tatsachen und Fälle, die dagegen sprechen. Herr Koch sagt aber auch noch etwas anderes und zwar folgendes: „Wer als Arzt auf dem Gebiete der Nervenleiden nicht *wirklich* erfahren ist, der macht bei manchen solchen Leiden, wenn er sie doch behandeln will, *oft noch größere Fehler als der Laie.*" Recht so! Dem Herrn Dr. Koch für sein freimütiges Wort mein Kompliment!

Armer Neurastheniker, so also steht es um dich! Du selbst vermagst dich nicht aus der Patsche herauszuziehen. Wendest du dich aber an einen Arzt, wie man dies in Krankheitsfällen doch zu tun pflegt, so läufst du Gefahr, für dein gutes Geld und für oft geduldiges Harren nun erst recht in den Sumpf hineingedrängt zu werden. Und in der Tat, wenig Nervenleidende dürften diese Erfahrung nicht gemacht haben, so sehr viele wissen davon ein Liedlein zu singen. Wie kann es denn aber auch anders sein, da — so wurde mir unzweifelhaft berichtet — der junge angehende Mediziner überhaupt nicht verpflichtet ist, die Vorlesungen über (funktionelle) Nervenleiden gehört zu haben und sich in diesem Fach einer Prüfung zu unterziehen! Und natürlich unterzieht sich denn auch nur ein Bruchteil der Studierenden diesem besonderen Studium. Bei solcher Sachlage kann es dann auch nicht ausbleiben, daß der Nervenleidende so vielfach bei Ärzten nicht findet, was er sucht und was er zu finden schließlich doch berechtigt sein müßte. Auch der Rat, den Herr Koch mit den Worten gibt: „Allerdings weise ich die Nervenkranken nicht zu jedem beliebigen Arzt,

sondern immer nur zu einem solchen, der der Sache gewachsen ist und der sie gelernt hat" ist mehr gut gemeint, als daß er immer praktisch befolgt werden könnte."

Ich füge hier ein Wort ein. Wer schon länger nervenkrank ist, wer schon mehrere Ärzte befragt hat, dem werden schon die vorstehenden Sätze über manches Klarheit bringen. Nur die wenigsten Ärzte nehmen also von ihrer Bildungsstätte, von der Universität, eine allgemeine Kenntnis der Erkrankungen des Nervensystems mit in ihren Beruf, ja sogar es gibt Universitäten im deutschen Vaterlande, auf denen überhaupt keine Vorlesungen über funktionelle Nervenleiden, sicher einmal nicht über die Neurasthenie, gehalten werden. Und dies in einer Zeit, die man das Zeitalter der Nervosität genannt hat! Der Neuling aber ziehe daraus die Lehre, sich wohl umzusehen, an wen er sich um Rat wende. *)

Des weiteren waren meine Ausführungen wie folgt:

„Vor Jahren ist auf einer Ärzteversammlung — ich glaube in Leipzig — das Wort gefallen: „Die Neurasthenie ist ein Buch mit sieben Siegeln." Freilich, sie ist ein Buch mit sieben Siegeln, aber doch nur für denjenigen, der nicht darüber hinauskommt, Lupe, Messer und chemische Reagentien als einzige Erkenntnismittel anzusehen. Nicht ein mikroskopischer, sondern ein makroskopischer Blick tut hier not. Einen solchen makroskopischen Blick kann aber nur derjenige haben, der sich gewöhnt hat, jedes Organ des menschlichen Körpers als eine Einfügung in ein großes Ganze, und zwar ein beseeltes Ganze anzusehen. Nur vor solchem Blick kann sich das Dunkel lichten, und wo Klarheit der Erkenntnis ist, da allein ist Aussicht vorhanden, daß dem Übel wirksam begegnet werde.

*) In jüngster Zeit soll eine Wendung zum besseren in Aussicht genommen sein oder sich schon vollzogen haben derart, daß nun jeder Medizinstudierende sich mit dem Sondergebiet der Nervenerkrankungen ausreichend vertraut machen muß. Ich verzeichne das hier, um in keiner Weise ungerecht zu sein. Bisher haben obige Sätze, obwohl die Schrift von vielen Aerzten gelesen wurde, keinerlei Beanstandung erfahren.

Alles Leben ist nur eine ununterbrochene Kette von Tätigkeiten, teils willkürlicher, teils unwillkürlicher. Die willkürlichen Tätigkeiten üben auf die unwillkürlichen (Herzschlag, Verdauung usw.) den allergrößten Einfluß aus: je normaler jene ausgeübt werden, um so normaler gehen auch diese von statten. Der Tod ist nichts anderes als ein Aufhören der Organtätigkeiten. Die einzige Quelle der Kraft im allgemeinen und der Nervenkraft im besonderen ist die richtige Übung der Organe, und zwar möglichst aller Organe, der körperlichen, der geistigen und der seelischen. Denn das eine Organ beeinflußt das andere, und jedes einzelne vermag das Nervensystem zu „stimmen", in förderndem und in schädlichem Sinne. Die richtige Übung der Organe ist an das richtige (individuell verschiedene) Verhältnis von Tätigkeit und Ruhe gebunden. Ist dieses Verhältnis wesentlich gestört (meist durch Überanstrengung), so tritt eine Abschwächung des betreffenden falsch geübten Organs und der zugehörigen Nervenpartien ein. Ein (reines) Nervenleiden ist nichts anderes als die Folge und der Ausdruck eines anhaltend stattgefundenen und meist noch fortbestehenden Mißverhältnisses zwischen Tätigkeit und Ruhe.

> Daß natürlich auch schwere fieberhafte Krankheiten, große Entbehrungen, Blutverluste usw. Nervenkrankheiten im Gefolge haben können, weiß ich nur zu gut. Die obigen Ausführungen sind damit durchaus nicht entkräftet.

Wir übersetzen die Theorie in die Praxis. Das Maß und die Art der Tätigkeit des Menschen wird meistens bestimmt durch seinen Beruf. Diese Sachlage ist schon beim Schulkind gegeben. Durch die Ausübung des Berufes ist der einzelne Mensch in den großen sozialen Menschheitskörper eingereiht. In Reih' und Glied stehend, ist er nicht mehr vollständig Herr über das Maß seiner Tätigkeit. Dadurch wird er zwar einerseits in heilsamer Weise vor dem Einrosten bewahrt, anderseits aber wird er auch oft zu einer übermäßigen und darum schwächenden Anspannung der tätigen Organe gezwungen. Man nennt dies den Kampf ums Dasein. Finden solche übermäßigen Anstrengungen eines Organs (bes. des Geistes bezw. Gehirns oder der höheren Sinne) oder einer Gruppe von

Organen häufig statt — und dazu bietet das vielfach so verfahrene wirtschaftliche Leben der Gegenwart nur zu oft Anlaß — und tritt dann noch hinzu, daß sich ein also angespannter Mensch nicht in der rechten Weise zu erholen versteht, so rächt sich dies durch Nervenschwäche und Nervenkrankheit. Natürlich verfällt von zwei unter den gleichen schädigenden Einflüssen stehenden Menschen derjenige einem Nervenübel am ehesten, bezw. in stärkerem Grade, der von Geburt an das minderwertigere Nervensystem hat.

Das Heilmittel eines Nervenleidens liegt einzig und allein in einer Regulierung der Tätigkeit unter Mitbeachtung der Art der Erholung. Dies zu ermitteln durch genaue Befragung und Beobachtung des Patienten ist Sache des *denkenden* Arztes. Arzneimittel können, zur Unterstützung gebraucht, bei manchen *mitunter* gute Dienste tun. Auf Pillen und Latwergen aber sich allein zu stützen, ist wohl bequem, aber fast immer vom Übel. Leider geht über solchem Tun nur gar zu oft die beste Zeit verloren. — *Regelung der Tätigkeit* also, sagte ich eben, ist das einzige Mittel, einen nervenschwachen Menschen der Gesundung zuzuführen. Diese wird in gar vielen Fällen allein schon dadurch erreicht, daß man den Leidenden unter Belassung in seinen gewohnten Verhältnissen nur die *halbe* Zeit seinen Berufsgeschäften nachgehen läßt und ihn die andere, freigewordene Hälfte seiner Zeit auf eine seiner Individualität und seinem Krankheitszustand angepaßte Erholung zu verwenden anhält. In anderen Fällen wieder ist vollständiges Ausspannen und das Aufsuchen günstigerer Außenverhältnisse für den Kranken eine Notwendigkeit. Und da muß man dem Dr. Koch wieder voll und ganz beipflichten, wenn er sagt: „Für viele wäre es vom allergrößten Nutzen, wenn besonders eingerichtete Heilanstalten zur Verfügung ständen.“ Dies trifft namentlich für diejenigen Kranken zu, die von Geburt an ein minderwertiges Nervensystem haben und unter Verhältnissen aufgewachsen sind und noch stehen, die einer rechten Kräftigung und normalen Entwickelung ihres Nervenlebens entgegenstreben. Es bedarf wirklich des gewaltigen Apparates gar nicht, der in den modernen, für die Großen und Reichen berechneten Naturheilanstalten zur Verfügung steht; nicht der vielerlei Elektrifier- und sonstigen Maschinen und nicht der vielen Ingredien-

zen, mit denen man das Badewasser wirksamer machen zu können meint. Im Gegenteil! Wenn man das Hauptgewicht auf eine rationelle Lebensweise legt und die Zeit für eine solche Kur nicht zu kurz bemißt, nicht nach Wochen, sondern nach Monaten, so kommt man damit viel weiter, als wenn man mit „Hebeln und Stangen" in 4 bis 6 Wochen die widerspenstig gewordenen Nerven wieder zur Raison zwingen will. Solche Behandlung führt gar leicht und recht oft zum Gegenteil des Erhofften. Die Natur läßt sich eben nichts abtrotzen, ihre Gesetze sind heilig. Gäbe es Heilanstalten für Nervenleidende, in denen man sich als vornehmstes Ziel setzte, die Patienten zu einer richtigen Lebensweise anzuhalten, so könnten diese recht Ersprießliches leisten, manches größere Übel vermeiden und würden sicher auch gern und viel besucht werden. Unter der Einwirkung der äußeren Ruhe und so vieler kleinlichen Sorgen und des oft fruchtlosen Ringens überhoben, würde der Nervenkranke die ihm so nötige innere Ruhe wiedergewinnen. Damit ist schon viel gewonnen. Aber es muß dem Patienten durchaus notwendig auch Gelegenheit zu einer ruhigen und mäßigen Betätigung seiner Kräfte geboten sein, auf daß er sicherer erstarke und, oft sich selbst unbewußt, das Maß wieder kennen und einhalten lerne, zu dem er geboren ist und das er ungestraft nicht überschreiten darf. Selbstredend müßte in einer solchen Anstalt den Besuchern die weitgehendste Bewegungsfreiheit zugestanden werden, soweit sie sich mit der strikt einzuhaltenden Tagesordnung vereinigen läßt.

Es ist merkwürdig und betrübend zugleich, daß so oft im Leben die einfachsten Dinge und Verhältnisse übersehen und nicht verstanden werden. Man sucht nach immer neuen Mitteln, schwachen Nerven aufzuhelfen, weil man Folge und Ursache immer wieder vermengt. Und so werden denn nur allzu oft „Kuren" verordnet, angesichts deren man dem Patienten doch lieber raten möchte, von jedweder Behandlung Abstand zu nehmen. Daß doch endlich einmal die Erkenntnis des Rechten allgemein werden möchte! Es hängt so viel davon ab.

Ich bedauere, daß hier nicht der Ort ist, ausführlicher zu reden. Dem Denkenden werden meine Worte auch so genügen. Kann mir jemand zeigen, daß ich auf falscher Fährte bin, und wird er mich eines Besseren

belehren, nun denn, ich will der letzte sein, der nicht gern etwas lernen möchte!"

Obige Ausführungen sind, da die gedachte Broschüre durch den Buchhandel zum Vertrieb gelangte, vor die breiteste Öffentlichkeit gekommen. Der gesperrt gedruckte Schlußsatz zeigt unverkennbar, daß es mir ernstlich darum zu tun war, meiner Überzeugung Geltung zu verschaffen. Jeder Streit ist mir, und eine literarische Fehde erst recht, natürlich gesprochen, eine Last. Indes, wer Bestehendes angreift, wer an die Stelle mangelhafter Erkenntnis die bessere setzen will, der muß jederzeit bereit sein zu verfechten, was er sagt. Irgendwelcher Widerspruch ist mir bisher nicht erwachsen, dagegen sind mir Zustimmungen von durchaus kompetenten Persönlichkeiten zugegangen.

Inzwischen war nämlich — endlich! endlich! — das erlösende Wort von ärztlicher Seite selbst gesprochen. Ein freundlicher Rezensent meines Büchleins, ein bedeutender Arzt, dessen Name einen guten Klang hat, machte mich auf das Übereinstimmende meiner Bestrebungen mit denjenigen des angesehenen Nervenarztes Dr. P. J. Möbius in Leipzig aufmerksam. Möbius hat seine in einer 20jährigen Tätigkeit als Nervenarzt gewonnene Überzeugung in einer bei S. Karger in Berlin erschienenen, nur zwei Druckbogen umfassenden, aber überaus gehaltvollen Broschüre niedergelegt. Dieses Schriftchen, betitelt: „Über die Behandlung von Nervenkranken und die Errichtung von Nervenheilstätten" ist ein Appell, der in gleicher Weise an Ärzte wie Laien gerichtet ist, und zwar mit bestimmt formulierten Forderungen. Es ist ein Büchlein von fundamental-reformierender Bedeutung, das dereinst in der Geschichte der Heilkunde noch eine große Rolle spielen wird. Ich wünsche ihm die größtmöglichste Verbreitung und namentlich in medizinischen Kreisen die gebührende Beachtung und praktische Berücksichtigung.

Die Lektüre der Möbiusschen Schrift bot mir eine große Genugtuung. Ich hatte die Freude feststellen zu können, daß Möbius nicht nur im Ziel, der Errichtung von Nervenheilstätten, die den weitesten Kreisen des Volkes, möglichst allen Nervenkranken zugänglich sind, mit mir

übereinstimmte, sondern auch, daß er, von einer geklärten Erkenntnis des Wesens der Nervenleiden ausgehend, die Heilstätten genau ebenso und nicht anders haben wollte, als sie mir seit langem vorschwebten. Ein Vergleich meiner Ausführungen mit den seinigen ergab die beiden Tatsachen:

1) *daß auch nicht ein einziger der von Möbius entwickelten Gedanken mit den meinigen in Widerspruch steht* und

2) *daß alles Wesentliche in meiner kurzen Darlegung vollständig und unzweifelhaft enthalten ist.*

Ein solches Ergebnis, eine solch vollständige Übereinstimmung findet sich nicht leicht bei zwei Menschen, die dasselbe suchen, und erst recht dann nicht, wenn der Standpunkt, von dem man ausging, ein so verschiedener, der gerade entgegengesetzte war. Ich kann mir darum auch nicht versagen, einige der bezeichnendsten Sätze aus dem Aufsatze von Möbius hier folgen zu lassen:

„Seit fast 20 Jahren behandle ich Nervenkranke und sinne darüber nach, wie ihnen zu helfen sei.“ *)

„Bei Nervenkranken tritt ein Etwas in den Vordergrund, das sonst in der Medizin keine große Rolle spielt, die Seele.“

„Dadurch ist die Aufgabe des Arztes eine wesentlich andere geworden, denn er muß hier Erwägungen anstellen, von denen weder in Physik und Chemie, noch in Anatomie und Physiologie die Rede ist. Mir ist es gegangen wie anderen auch. In den medizinischen Schulen habe ich von der Seele des Menschen nichts gehört. Als ich in die Praxis kam, hatte ich „naturwissenschaftlich“ denken gelernt (d. i. der von mir gerügte „mikroskopische“ Blick) und sah auch in den Nervenkranken Gegenstände der Naturwissenschaft. Allmählich gelangte ich zu der Einsicht, daß die nur natur-

---

*) Möbius hebt, um Verwechslungen vorzubeugen, ausdrücklich hervor, daß er hier Nervenkranke im populären Sinne des Wortes meint, besonders also die sogenannten Neurastheniker, nicht (die viel seltener vorkommenden) Leute mit irgend einer örtlichen Erkrankung des Nervensystems, wie Schrumpfung eines Teiles des Rückenmarks oder der Entzündung eines Nerven, welche Art von Kranken nach denselben Grundsätzen zu behandeln seien, die überhaupt in der Medizin gelten.

wissenschaftliche Auffassung den Nervenkranken gegenüber versagt."

„Das, was am sichersten den Pfuscher vom wirklichen Arzt unterscheidet, das ist jenes Einseitigkeit. Jeder, der mit einer „Methode" kuriert, mag er auf Wasser schwören oder auf Massage oder auf Elektrizität oder auf Natur schlechtweg oder auf sonst etwas, ist ein Pfuscher oder wird dazu. Wirkt doch die ganze Welt auf den Menschen ein; alles mögliche kann ihm schaden und ebenso kann ihm Hilfe von den verschiedensten Seiten kommen."

„Der Kranke braucht Ruhe und Seelenfrieden; die Frage ist nur die, wie finden wir beides?"

Möbius würdigt und wertet nun all die verschiedenen bei der Behandlung Nervenleidender in Betracht kommenden Mittel — die von körperlicher Art nur kurz, die von geistiger Art ausführlich nach dem Grundsatze: „Nichts werde verachtet, von dem man vernünftigerweise Hilfe erwarten kann und das die ernstlich prüfende Erfahrung als hilfreich erkannt hat" — kommt aber zu dem Ergebnis, daß alle bisher üblichen „Heilmittel" nur Unterstützungsmittel sind, und beantwortet die vorhin aufgeworfene Frage wie folgt:

„Die richtige Antwort lautet meiner Meinung nach: durch Arbeit! Das klingt wunderlich, es muß aber nur recht verstanden werden. Am einfachsten kann man die Sache wohl so erklären, daß alles darauf hinausläuft, die falsche Tätigkeit durch richtige Tätigkeit zu ersetzen. Absolute Ruhe gibt es ja nur im Tode; so lange wir leben, sind wir tätig, und es kommt nur darauf an, wie."

„Man erkennt die rechte Arbeit daran, daß der Mensch „fröhlich ist in seiner Arbeit" . . . . Man kann sündigen durch Zuviel der rechten Arbeit und durch falsche Arbeit. . . Jede einseitige Tätigkeit, die vorwiegend nur ein Organ in Anspruch nimmt, ist unrecht. Befriedigen kann nur eine Arbeit, bei der der ganze Mensch, sei es auf einmal, sei es in der Folge, tätig ist. . . . Jede Tätigkeit, durch die einer gesunder, leistungsfähiger, reifer, besser wird, ist nützlich."

„Die jetzt bestehenden Nervenanstalten leisten nicht das, was sie leisten sollen, und zwar in der Hauptsache aus zwei

Gründen: sie sind zu teuer und sie bieten dem Kranken keine Arbeit. . . . Sie bieten eben ihren Patienten das, was ihnen „nach dem heutigen Stande der Wissenschaft" geboten werden kann. . . . Davon, daß die zweckmäßig geleitete Tätigkeit den Mittelpunkt der Behandlung bildete, ist bisher nirgends die Rede."

„Eine Reform der bestehenden Anstalten einerseits, die Versorgung der jetzt unversorgt bleibenden Kranken durch neue Anstalten andererseits scheint mir unabweisbar zu sein."

Das mag genügen! Der Leser wird von dem Inhalt dieser Sätze mit gespanntem Interesse Kenntnis genommen haben. — Was sagen denn nun aber andere Männer der Wissenschaft dazu, die Autoritäten auf ärztlichem Gebiet? Nun, nach dem Erscheinen der ersten Auflage seiner Schrift hat Möbius mehrere wirklich sachverständige Ärzte um ihre Meinung über dieselbe gebeten. Alle haben ihm zustimmend geantwortet. Ich bringe hierunter nur eines der abgegebenen Urteile, und zwar das vielleicht berufenste, zum Abdruck, das Urteil des Sanitätsrats Dr. A. Paetz, eines Mannes, der auf seinem Gebiete, der praktischen Irrenfürsorge, als ein Bahnbrecher dasteht. Dr Paetz also schreibt:

> „Die Anregung, welche Sie in Ihren ebenso gedankenreichen als interessanten Ausführungen geben, haben gerade in mir einen lebhaften Widerhall gefunden, der ich auf den entsprechenden Grundzügen seit mehr als zwei Dezennien die Errichtung landwirtschaftlicher Irrenheilstätten zu vertreten und zu fördern berufen war. Wer die vielseitige, segensreiche Heilwirkung einer ärztlich dispensierten, allen individuellen, körperlichen und geistigen Verschiedenheiten, allen Neigungen, Gewohnheiten und Fähigkeiten Rechnung tragenden Beschäftigung auf Geisteskranke erfahren hat, der kann die gegebene Anregung nur als eine sehr verdienstliche und dankenswerte bezeichnen und deren Verwirklichung nur das günstigste Prognostikon (= Voraussage) stellen. Aber auch für den Laien werden Ihre Ausführungen um so überzeugender sein, als sie so selbstverständlich und plausibel klingen, daß es wunderbar erscheinen muß und nur durch die äußeren Schwierigkeiten zu erklären ist, wenn Ge-

dankengänge wie die Ihrigen nicht eher ausgesprochen und in die Praxis übersetzt worden sind. Möchten Ihre Worte auf fruchtbaren Boden fallen, und besonders größere Verbände, wie Berufsgenossenschaften und Versicherungsanstalten, veranlassen, sich einer bisher so viel verkannten und vernachlässigten Kategorie bedauernswerter Kranker anzunehmen. Das Jahrhundert der Humanität würde damit einen würdigen Abschluß nehmen."

Wir wir sehen vertritt dieser Mann die Errichtung der Irrenanstalten „auf den entsprechenden Grundzügen" schon seit zwei Jahrzehnten, und zwar mit dem Erfolge, daß der von ihm eingerichteten und geleiteten staatlichen Irrenkolonie auf Rittergut Alt-Scherbitz (Prov. Sachsen) alle in den letzten 20 Jahren im In- und Auslande errichteten Anstalten nachgebildet worden sind. Das ist sehr zu beachten. Im gleichen Sinne wie Paetz äußerten sich denn auch Männer wie Erb, Forel, Ganser, Kraepelin, Lichtheim, A. v. Strümpell u. a. Die abgegebenen Gutachten hat Möbius in das Vorwort zur zweiten Auflage seiner Schrift aufgenommen, die dadurch sich als eine Beurkundung der maßgebendsten Persönlichkeiten darstellt, daß Nervenleiden für die Wissenschaft bisher ein unbegriffenes oder nur mangelhaft begriffenes Etwas waren, daß dementsprechend die bis jetzt übliche Behandlungsweise durchaus unzulänglich, weil unwissenschaftlich, ist und daß auf neuer Grundlage Neues, Besseres, Lebensvolleres unbedingt geschaffen werden muß.

Einer solchen Beurkundung wollen wir, die wir nach dem Willen des Geschicks unser Teil tragen an der Nervenlast unserer Zeit, uns ganz besonders freuen. Wahrlich, es ist nicht zu früh, wenn es sich endlich ernstlich regt, uns zu unserem Recht kommen und uns Hilfe, wirkliche Hilfe angedeihen zu lassen. Bis dahin aber, bis dies der Fall sein wird, wollen wir unsere Hände nicht müßig in den Schoß

legen, sondern es uns fest einprägen und es uns als Leitstern für unser künftiges Leben dienen lassen:

Das allein ist Wahrheit, daß wir uns durch falsche Tätigkeit — im weitesten Sinne verstanden — unsere Leiden zugezogen oder doch den Grund dazu gelegt haben, und darauf kommt es in erster Linie an, die bisherige falsche Tätigkeit durch die richtige zu ersetzen.

IV.

Wie regele ich nun meine Tätigkeit?

„Die ganze Zukunft der Medizin liegt in dem genaueren Studium der gestörten Funktion."
Sahli.

Das vorhergehende Kapitel hat uns das wahre Wesen der Nervenleiden gezeigt, das „Buch mit sieben Siegeln" liegt aufgeschlagen vor uns. Jetzt gilt es, in demselben lesen zu lernen. Meine bisherigen Darstellungen dürften auf die Leser verschiedentlich gewirkt haben, je nach ihrer Charakteranlage und je nach der Zeitdauer ihres Leidens. Alten Praktikern unter den Nervenkranken, solchen, bei denen der Gedanke schon mehr oder minder Wurzel geschlagen hat, sich auf sich selbst zu stellen, sich selbst wieder herauszuarbeiten aus dem Sumpfe, in den sie hineingeraten sind, diesen allen glaube ich aus der Seele gesprochen und das, was sie dumpf geahnt, vielleicht auch schon, mehr unbewußt als bewußt, zu verwirklichen sich bestrebten, in voller Klarheit vor das geistige Auge gerückt zu haben. Dagegen die Neulinge, die homines novi in der Gilde der Neurastheniker, die noch in zuwartendem Hilfesuchen ihre Heilung von der „Natur" oder aus der Apotheke erhoffen, diese werden in ihrer Mehrzahl viele Wenn und Aber bereit haben oder gar enttäuscht sein, da sie das „Mittel", das vielgesuchte und in seiner Anwendung möglichst bequeme „Mittel", mit dem man den bösen Plagegeistern zu Leibe rückt, nun doch wieder nicht fanden. Nur gemach, ihr Verdrossenen! Immer ruhig Blut bewahren! Sind wir erst einmal bis zur letzten Seite

dieses Büchleins vorgedrungen, dann, denke ich, werden wir alle mitsammen einig sein.

Wie die Verhältnisse jetzt liegen, erfolgen und sind erfolgt alle Heilungen Nervenkranker nicht direkt oder in Einzelfällen nur zum Teil durch die gegen die Krankheit angewandten Mittel, sondern indirekt durch den Glauben an die heilende Kraft derselben, durch die Vorstellungen, die der Kranke damit verband, durch das Vertrauen, welches er dem Arzt entgegenbrachte und welches sich dieser — freilich nicht gerade häufig — zu erhalten wußte. Oder es erfolgten die Heilungen durch einen Wechsel der Außenverhältnisse, sei es daß diese sich an sich gewandelt hätten oder daß sich der Patient den bisherigen Lebensverhältnissen mit all' ihrem Beengenden entzog und dabei so glücklich war, unter günstigeren äußeren Einwirkungen das verlorene Gleichgewicht der körperlichen und seelischen Kräfte wiederzuerlangen. Aber wie stimmt denn dies damit, daß Regelung der Tätigkeit das eine, was not tut, sein soll? so wird hier mancher Leser fragen; wie stimmt dies namentlich mit den etwas verdächtigen Heilungen der ersteren Art? Durchaus stimmt dies! Alles Leben, sagte ich an früherer Stelle, ist ja nur eine Kette von Tätigkeiten, und so sind auch Glaube und Vertrauen Tätigkeiten, Tätigkeiten der Seele nämlich, und zwar sind es rechte, es sind lebenerhaltende und kraftfördernde Tätigkeiten von solchem Einfluß, daß sie auch in das Körperliche hineinwirken und imstande sind, manche körperlichen Störungen und Hemmungen zu lindern und zu beheben.*) Und darum, weil sich dies also verhält, möchte auch ich die heilsamen Tätigkeiten des Glaubens und Vertrauens bei den Lesern wecken und damit den Stimmungen der Seele Halt und Rückgrat geben; darum

*) Wunderkuren, d. h. Heilungen, die entgegen den waltenden Naturgesetzen zustande gekommen wären, gibt es nicht. Daß wir aber in unserem Seelenleben Kräfte in uns tragen, die in sehr vielen Fällen einen weit mächtigeren Einfluß auf die Behebung körperlicher Leiden ausüben als körperliche Maßnahmen, ist sicher wahr. So weiß der berühmte Chirurg Prof. von Nußbaum zu berichten, daß die Wunden der heiteren Sieger viel schneller und besser heilen als die der deprimierten Besiegten. Das wird manch' einer mit seiner Art, die Dinge zu erfassen, nicht vereinen können; an der Tatsache ändert dies gar nichts.

insbesondere habe ich es mir angelegen sein lassen, die Richtigkeit meiner Darlegungen im vorigen Kapitel durch Heranziehen von Urteilen berufenster Männer zu erhärten, um nach Möglichkeit so recht überzeugend zu wirken. Mit dem Fordern einer zuversichtlichen Gemütsstimmung sind wir denn auch schon eingelenkt in die Erörterung der Frage: Wie regele ich nun meine Tätigkeit? Aber ich will und darf nicht allein eine zuversichtliche, an die Wahrheit des hier gewiesenen Heilwegs glaubende Gemütsverfassung fordern, sondern will dem Leidenden auch dazu nähere Anleitung geben, wie er die der Arbeit zugewandten Tätigkeiten zu regeln und dadurch seine Genesung nicht als ein Geschenk des Zufalls zu erhoffen, vielmehr als die Frucht einer berechneten Lebensweise zu erzielen hat.

„Man erkennt die rechte Arbeit daran, daß der Mensch fröhlich ist in seiner Arbeit.“ Wollen wir uns also in dem Punkte prüfen, ob wir uns in rechter oder in falscher Arbeit befinden, so müssen wir darauf acht haben, ob über dem Arbeiten unsere Stimmung sich bessert und froher wird oder ob sie sich verschlechtert und sinkt. Die rechte Arbeit erzeugt gute Stimmung, die falsche Arbeit schlechte Stimmung. Nehmen wir den Fall an, ein leicht Nervenkranker gehe nach einer gut verbrachten Nacht in guter Stimmung und frei von körperlichem Unbehagen an seine Arbeit und verspüre etwa von der fünften Arbeitsstunde ab Mißmut und eine gewisse innere Unruhe, so hat er sich bis dahin in rechter Arbeit befunden und müßte nun, um nicht an seiner Kraft einzubüßen, sich in den Zustand der Ruhe begeben oder sich einer anderen Arbeit zuwenden, in der er so lange beharren kann, bis sich die Anzeichen der schlechten Stimmung wieder einstellen. Im anderen Falle begebe sich ein schwer Nervenleidender, der von sich sagen kann, daß seine Stimmung nie eine gute ist und daß er allenfalls nur zwischen Graden schlechter Stimmung unterscheiden könne, an eine Arbeit. Er will einmal versuchen, ob er heute etwas leisten kann. Aber es geht nicht; kaum hat er die Arbeit in Angriff genommen, so werden alle Schmerzen und Beschwerden aufgerührt und seine bekümmerte Seele ist aufs neue verwundet und ergeht sich in trüben Gedanken. Die Arbeit war nicht nur dem Grade, sondern auch der Art nach

für ihn eine falsche. Ich spreche ihm Mut ein und bewege ihn dazu, es mit einer anderen Arbeit zu versuchen. Er folgt mir, und siehe da: sein Mißmut und seine Verzagtheit mindern sich, nicht gerade viel, aber doch merklich; er wird sich wieder bewußt, daß er doch auch noch etwas Kraft hat. Er hat etwas vor sich gebracht, wenn es auch wenig ist. Das hebt ihn, und schließlich muß ich den Mann noch gemahnen, jetzt aufzuhören mit dem Schaffen, da ich fast besser merke als er selbst, daß er das Maß seiner Arbeitsfähigkeit überschreiten und damit die an sich rechte Arbeit sich zum Unsegen kehren will.

Die Arbeit also allein, die uns in guter Stimmung erhält und so lange sie uns in guter Stimmung erhält, ist recht und kraftfördernd: sie führt zur gesunden Ermüdung. Die Arbeit dagegen, die diese Bedingungen nicht erfüllt, ist falsch und kraftmindernd: sie führt zur dauernden Übermüdung und damit zum Heere jener Krankheitserscheinungen, die man unter dem Namen Neurasthenie zusammenfaßt.

Das mag ja alles schon seine Richtigkeit haben, werden mir viele meiner Leser entgegenhalten, aber das läßt sich ja praktisch gar nicht durchführen, mit dem Arbeiten immer dann aufzuhören, wenn sich die Stimmung verschlechtert. Die meisten Gesunden aber und damit viele Ärzte werden Erwägungen, wie ich sie eben anstellte, gar als eitel Pedanterie bezeichnen. Ich bin auf beider Einwände gefaßt und werde beider Einwänden begegnen.

Auf den ersten Einwand eingehend, so gebe ich ohne weiteres zu, daß es praktisch nicht durchführbar ist, bei jeder unserer Tätigkeiten zu sagen: bis hierher und nicht weiter. Dies zu tun, in solcher Weise immer ängstlich auf sich acht zu haben, habe ich auch gar nicht verlangt, vielmehr lediglich eine theoretische Erwägung angestellt, deren Richtigkeit durch gelegentliche Selbstbeobachtung zu bestätigen ich jeden auffordern möchte. Ich habe das Ideal des Heilverfahrens für geschwächte Nerven vorgezeichnet. In der Praxis, wo es gilt, Ziele zu erreichen, gestaltet sich die Sache anders. Hier kann und wird es nie darauf ankommen, daß man jede einzelne seiner Handlungen unter strenger Einhaltung der Bedingung des gesunden Tätigseins vollziehe,

wohl aber muß die Gesamtheit unserer Handlungen dem entsprechen. Wer 4 Schritte vorwärts geht und 2 zurück, ist immer noch um zwei Schritte vorwärts gekommen; wer aber 4 Schritte vorwärts geht und 5 zurück, ist um einen Schritt rückwärts gekommen. So auch muß der Effekt der kraftmehrenden Tätigkeiten denjenigen der kraftmindernden überwiegen, wenn wir aus unserer Arbeit in guter Stimmung hervorgehen und in unserem Nervenleben gesunden wollen.

Wenn auch der Wert einer beratenden Unterstützung seitens eines wirklich sachverständigen Arztes nicht zu unterschätzen ist, so muß doch gesagt werden, daß bei der großen Verschiedenheit der Menschen hinsichtlich ihrer körperlichen und geistigen Anlagen doch jeder nur selbst seine Tätigkeit in allen Einzelheiten so zu regeln vermag, daß er dabei gesünder und leistungsfähiger wird. Eines schickt sich nicht für alle, und so wäre es auch ein Unverstand, wenn ich hier ein Schema aufstellen wollte, nach dem nun jeder zu leben hätte. Zudem hat jeder mit den gegebenen Verhältnissen zu rechnen, die wiederum nur er ganz genau kennt. Einige praktische Anhaltspunkte lassen sich dennoch geben und werden den meisten willkommen sein.

Als oberster Grundsatz bei der Regelung der Tätigkeit steht da: nichts erzwingen wollen, wozu überhaupt oder im gegebenen Momente die Kraft fehlt. Das fortwährende Verstoßen gegen diesen Grundsatz führt zu einem Willenskrampf, der so sehr alle unsere körperlichen und geistigen Kräfte in seinen Bannkreis zieht, daß uns auch bei den verschiedensten sonstigen Verrichtungen das Eintreten der Ermüdung nicht genügend klar zum Bewußtsein kommt. Das übliche Ausspannen, d. h. das einige Wochen hindurch eingehaltene Sichloslösen von seiner Arbeit und altgewohnten Umgebung, hat im wesentlichen nur die Lösung jenes Willenskrampfes neben einer allgemeinen mehr oder weniger großen Kraftvermehrung bewirkt. Freier, d. h. seiner wirklichen Kräfte sich klarer bewußt, nimmt man seine Arbeit wieder auf und die Sache geht dann auch oft ganz gut. Aber die Sache geht durchaus nicht immer gut, denn der unvermittelte Übergang vom sogenannten Nichtstun in die volle Arbeit läßt sich nicht immer so leicht vollziehen, um so

weniger leicht natürlich, je schwieriger die Verhältnisse sind. In solchen Fällen dürfte statt des plötzlichen ein allmählicher Übergang zur Arbeit, etwa mit dem halben Arbeitspensum beginnend, zum Ziele führen. — Weiterhin hat man darauf acht zu geben, daß man bei der Arbeit, bei der körperlichen sowohl wie bei der geistigen, das richtige Tempo innehält. Hastiges Arbeiten führt viel früher zur Ermüdung; deren Eintreten aber möglichst hintanzuhalten, müssen wir uns immer angelegen sein lassen. Darum sollen wir auch darauf Bedacht nehmen, daß wir nie zu lange in einseitiger Tätigkeit verharren, vielmehr nach Möglichkeit und ohne uns zu zersplittern mit den Tätigkeiten wechseln. — Das, was man Erholung von der Tagesarbeit nennt, ist nichts anderes als Tätigkeiten, die den Zweck haben, den in Ausübung des Berufes einseitig in Anspruch genommenen und darum in ihrer Leistungsfähigkeit bedrohten Organen zu neuer Spannkraft zu verhelfen, besser als das bloße Ausruhen dies zu bewirken vermag. Da muß nun konstatiert werden, daß viele Arten der Erholung, die der Gesunde aufsucht, für den Nervenleidenden ungeeignet sind. Hier dürfte es sich denn empfehlen, manchen Liebhabereien und Neigungen, z. B. dem Botanisieren, nachzugeben und aus ihnen eine planvolle Tätigkeit zu machen. Ich z. B. würde, wenn ich es ermöglichen könnte, Bienenzucht treiben; diese bietet mannigfache Gelegenheit zu körperlicher Betätigung, ist belehrend und unterhaltend und, wenn mit Umsicht betrieben, sehr nutzbringend. — Schließlich wäre noch zu bemerken, daß man all sein Tun und Lassen in eine feste Ordnung zu bringen, diese von Zeit zu Zeit einer Revision zu unterziehen und bei dem jeweilig für recht und gut Befundenen mit Ausdauer zu beharren hat.

Ob wohl meine Rechnung, wie ich sie eben aufgestellt habe, ganz stimmt, wirklich ganz? Nein, ganz stimmt sie nicht. Ich habe ein Etwas bisher außer acht gelassen, das gleichwohl sehr von Belang ist: das ist unsere inner-geistige Anteilnahme an der Arbeit. Wenn, rein körperlich betrachtet, sich über dem Arbeiten die Ermüdung einstellen will und schlechte Stimmung uns bedroht, so tritt die Seele in Tätigkeit und verflicht unangenehme Empfindungen in belebende Vorstellungen. Vorausschauend beschäftigen wir

uns mit der Freude, die wir nach vollendeter Arbeit empfinden, mit dem Lohne, den dieselbe uns bringen wird, mit der Anerkennung, die wir von seiten anderer erhoffen, und oft auch mit dem Nutzen, den wir durch unsere Arbeit unseren Nebenmenschen bieten können. Solche Seelentätigkeiten geben dann dem Körper neue Energie, ähnlich wie die von Ermüdung bedrohten Soldaten durch das Spielen der Musik zu erhöhter Ausdauer befähigt werden. Erfüllen sich dann gar nach der Arbeitsleistung alle unsere Erwartungen, dann sind vollends alle Mühen vergessen und ein erwärmendes Feuer geht durch unsere Seele. Überhaupt, je umfassender und je nachhaltiger unsere Seele durch eine Arbeit ins Schwingen kommt, um so größer ist unsere Leistungsfähigkeit und um so gesundheitsfördernder ist die Arbeit. Das sei hier in die Betrachtung mit hineingezogen, damit mir nicht der Vorwurf der Einseitigkeit gemacht werden kann. Ich ermahne aber den Nervenkranken, daß er in der Voraussicht des guten Ruhens nach getaner Arbeit sich nicht zu viel zumute. Wir sind eben doch an die Materie gebunden, und wenn wir den Punkt der körperlichen Ermüdung zu weit oder zu oft überschreiten, so hört die ausgleichende Kraft der Seele mehr und mehr auf.

Was nun den zweiten Einwand betrifft — es sei überhaupt pedantisch, solch strenge Untersuchungen anzustellen —, so hat derselbe durch vorstehende, gegen den ersten Einwand entwickelte Ausführungen seine Erledigung zum Teil mit gefunden. Zum Teil, sage ich, denn der in seinem Nervensystem wirklich Gesunde mag auch jetzt noch meine Untersuchungen für müßig halten. Denn, wie ich es hier als zur Gesundheit führend hingestellt habe, so lebt und betätigt sich der Gesunde unter jedweden Außenverhältnissen zufolge einer inneren Nötigung. Der Nervenkranke dagegen hat diese Lebensweise verfehlt oder ist davon abgedrängt worden, da in ihm die innere Nötigung nicht stark genug vorhanden resp. entwickelt war; mit anderen Worten: nervenkrank wird nur, wer die Anlage dazu von Geburt in sich trägt. Man mag darüber streiten, ob dies in jedem einzelnen Fall seine Richtigkeit hat; sicher ist es in der großen Mehrzahl der Fälle zutreffend. Natürlich ist die Anlage nicht bei allen gleich, sondern gradweise verschieden. „Am

einen Ende der Reihe," sagt Möbius, „steht der erblich schwer Belastete, bei dem trotz günstiger Lebensverhältnisse das Übel früh hervortritt, am andern Ende der fast normale Mensch, der erst nach schwerem Kampf unterliegt." Mag darum der Gesunde Untersuchungen über das Nervenleben, dessen Förderung und Herabstimmung als für sich belanglos betrachten, da er Schutz und Wehr in vollkommenem Maße in sich selbst trägt, — für jeden erheblich Nervenkranken ist die klare Erkenntnis der Natur seines Leidens außerordentlich wichtig. Ohne diese wird er die oft auch so nicht leichte Aufgabe, die Verhältnisse zu meistern, die ihn gemeistert haben, nicht lösen können; ohne diese nicht die Ruhe und Gelassenheit haben, sich immer dann, wenn unvermeidbare Übermüdungen oder Aufregungen das Gleichgewicht seiner Kräfte wieder störten, sich zu sich selbst zu flüchten und aus der Tiefe seines Wesens heraus die Kräfte wieder frei zu machen, die die vorhandene Störung wieder ausgleichen.

Wenn ich nun hier das Vorhandensein einer ererbten Anlage festgestellt und anerkannt habe, so bin ich den Kranken hierzu noch einige Worte schuldig. Diese sind nämlich leicht geneigt, sich nun allerhand übertriebenen und beunruhigenden Vorstellungen über die Sache hinzugeben. Dem gegenüber wäre fürs erste zu sagen, daß ein nervös veranlagter Mensch in seiner Leistungsfähigkeit nun noch nicht minderwertiger zu sein braucht als ein gerade neben ihm stehender Gesunder. Er kann denselben sogar um ein Beträchtliches überragen, und mancher, der Tüchtiges, ja Hervorragendes leistet, trägt die nervöse Anlage in sich, ohne sich derselben je bewußt zu werden und unter derselben irgendwie erheblich zu leiden. Das Gesagte durch ein Beispiel zu stützen, verweise ich auf den großen Denker und Dichter G. E. Lessing († 1781). Dieser ist im ganzen letzten Jahrzehnt seines Lebens nervenkrank gewesen, war also wahrscheinlich auch ein nervös Belasteter. Und doch war Lessing nicht nur ein Mann von gedrungenem Körperbau, sondern auch von einer ganz ungewöhnlichen Kraft und Schärfe des Denkens; mehr noch, er ist die mannhafteste Persönlichkeit, die uns in der Geschichte der deutschen Literatur entgegentritt. Nicht also darin äußert sich die Min-

derwertigkeit der nervös Veranlagten gegenüber den mit festen Nerven Ausgerüsteten, daß ihre Arbeit für die Gesellschaft geringeren Wert hätte, vielmehr gemeinhin nur darin, daß ihr Nervensystem verwundbarer und seine Anpassungsfähigkeit an jedwede Tätigkeitsverhältnisse eine geringere ist.

Fürs zweite muß gesagt werden, daß man aus dem Grade des gegenwärtigen Krankseins keinen sicheren Rückschluß auf den Grad der ererbten Anlage machen kann. Eine solche Anlage läßt sich auch verbessern und innerhalb eines Menschenlebens nahezu tilgen. Absolutes Gesundsein gibt es wohl überhaupt nicht; gesund nennen wir uns dann, wenn wir das, was wir wollen und was uns als Aufgabe zufällt, schmerzfrei verrichten können. Dabei hat der eine nach dieser, der andere nach jener Richtung eine Schwäche. Wird diese offenbar, so erheischt sie eine richtige Pflege. Die rechte Pflege für ein geschwächtes Nervenleben — das wollen wir uns gerade im Hinblick auf das Vorhandensein einer ererbten Anlage noch einmal sagen — besteht aber nicht in der Anwendung dieser oder jener Mittel, mögen diese auch noch so sehr gepriesen sein, nicht in dem Gebrauch „naturgemäßer" Kuren, die oft recht naturwidrig sind, sondern vornehmlich in der Regelung der Tätigkeit. Darin müssen wir unser Heil suchen und uns auch dann noch mit Glauben und Vertrauen zu diesem wirklichen und wahren Heilmittel halten, wenn sich überhaupt oder unter den gegebenen Verhältnissen nicht alles, wie wir es möchten, erreichen läßt. Und nicht nur 6 oder 8 Wochen hat unsere Kur zu dauern, sondern die Pflege unseres schwachen Teiles hat sich über das ganze Leben zu erstrecken, d. h. „Kur" und Lebensweise müssen in einander aufgehen.

Es erübrigt noch, dazu Stellung zu nehmen, daß viele Nervenkranke ihre Leiden von irgend einem ihnen zugestoßenen Ereignis, von Influenza oder sonstigen Erkrankungen, von Blutverlusten und dergl. herleiten. Gewiß, mancher hat ein Recht zu sagen, daß er ohne dies Ereignis entweder gar nicht oder doch nicht in so erheblichem Maße nervenkrank geworden wäre, und ich selbst halte für meine Person an solcher Auffassung fest. Trotzdem aber dürfen wir uns den Blick nicht trüben lassen und in diesen Ereig-

nissen gewöhnlich nicht den letzten Grund, sondern nur die äußere Veranlassung sehen, und müssen demgemäß unsere Behandlung ganz so gestalten, als wären unsere Leiden ohne jeden äußeren Grund entstanden. Und nicht nur den Körper, sondern auch die Seele bedrängende Ereignisse kommen hier in Betracht. Das seelische Weh, welches Schicksalsschläge erzeugen, ist oft genug hinreichend, um als alleiniger äußerer Anlaß Nervenleiden hervorzurufen. Hier bleibt nichts übrig, als auf die heilende Zeit zu vertrauen und sich im übrigen in der richtigen Tätigkeit zu erhalten. Häufiger aber denn als alleinige auslösende Ursache sind Gemütsbewegungen meines Erachtens als Hilfsursachen und als Folge der Erkrankung wirksam. Die Erkrankung an sich ist ein Schicksalsschlag und wird es um so mehr, je länger sie andauert, und der Kranke fühlt so sehr, daß es sich bei dieser um etwas Besonderes handelt, daß er oft viel bedrohlichere Dinge vermutet. Und auch das fühlt der Kranke meist von vornherein, daß er die rechte Hilfe nicht finden wird, und diese ihn quälende Vermutung bestätigt sich recht oft bei jeder Inanspruchnahme äußerer Hilfsmittel. So kommt es, daß sich das Krankheitsbild mehr und mehr verschiebt und das ursprünglich vielleicht rein körperliche Leiden sich zu einem scheinbar rein seelischen umgestaltet. Fassen wir diese Entwicklung nur recht ins Auge, so können wir über das verläßlichste Heilmittel nicht im Zweifel sein. Dieses aber ist: Regelung der Tätigkeit.

Das wahre Wesen der Nervenleiden und der einzig mögliche Weg ihrer Heilung wären nun in diesem und im vorhergehenden Kapitel entwickelt und gewiesen worden. Ich habe die Kranken zur Selbsttätigkeit aufgerufen. Da ist nun aber nicht zu verkennen, daß es genügend Lebensverhältnisse gibt, die dem Patienten sein Streben außerordentlich erschweren und seine Geduld und seine Ausdauer auf eine harte Probe stellen. Man denke nur an die sogenannten Kopfarbeiter, namentlich in großen Städten, die, so gern sie es auch möchten, keine andere Betätigungsmöglichkeit finden können, als immer nur einseitig „mit Schädel und

mit Hirn" zu pflügen, ferner an alle diejenigen, denen Zeit und Arbeit vorgeschrieben ist. Zu den Hemmnissen eines gedeihlichen Fortschreitens gehören auch der Mangel an äußerer Ruhe, die Verständnislosigkeit, der die Kranken ausgesetzt sind und derzufolge den einen von Seiten ihrer Angehörigen mit zu großer Ängstlichkeit, den andern statt mit Trost und Zuspruch mit Moralreden und Vorwürfen begegnet wird, ferner eine oft bestehende Reizbarkeit auch bei den Angehörigen und anderes mehr. Was ist die Folge? Die, daß unter dem Druck der herrschenden Unkenntnis und des gänzlichen Verlassenseins von jeder wirklichen Hilfe viele unter falschem Kampf und Krampf ein Leben dahinleben, das nicht verdient ein Leben genannt zu werden! Kann das so bleiben? Darf das so bleiben? Nein! und noch einmal nein! Hier muß eine systematische Aufklärungsarbeit in Wort und Schrift einsetzen und im weiteren ist die Errichtung von öffentlichen Nervenheilstätten anzustreben. In diesen Heilstätten soll aber nicht, wie bisher in den Privatsanatorien, lediglich gebadet und eingewickelt, massiert und elektrisiert, kurzum der Patient mit allerhand Heilprozeduren „beschäftigt" werden, vielmehr soll die Anleitung zu rechter Betätigung und rechter Ruhe den Kern der Behandlung bilden. Daß daneben alle vertrauenswerten Mittel chemischer und physikalisch-diätetischer Art in Bereitschaft zu halten und in vernünftiger Weise zu verwerten sind, ist selbstverständlich, muß aber, um Mißverständnissen zu begegnen, hier besonders betont werden.

Wie sich das Leben in den Reform-Heilstätten, die Beschäftigung und die ganze Führung der Patienten zu gestalten hat, das habe ich in einem eigenen Buche eingehend auseinandergesetzt. Es trägt den Titel: „Über Nervenheilstätten und die Gestaltung der Arbeit als Hauptheilmittel" (Preis 2.50 Mk broschiert, 3.20 Mk. gebunden.) Von Kranken will ich es nur denen empfohlen halten, die arbeitsunfähig ihrem Beruf fern bleiben. Die noch Berufsfähigen beschränken sich besser auf die Aneignung des im hier vorliegenden Büchlein Gebotenen. Das Heilstättenbuch ist in erster Linie für Ärzte und alle Föderer des Gemeinwohls geschrieben. Es sollte mich freuen, wenn es auch durch diesen

Hinweis weitere aufmerksame Leser finden sollte, noch mehr aber, wenn bisher Zurückhaltende und Bedenkliche nunmehr zu entschlossenem Handeln übergehen würden. Ich teile darum noch mit, daß Möbius zu dem Buche ein empfehlendes Geleitwort geschrieben und daß es auch sonst die Kritik gut passiert hat. Ärzte und insbesondere Anstaltsleiter mache ich noch auf die „Bemerkungen zur Arbeitsbehandlung Nervenkranker“ in der „Zeitschrift für klinische Medizin“, 53. Band, aufmerksam. Es ist dies ein 20 Seiten (gr. 8°) umfassender Aufsatz des Prof. Dr. Laehr, des Direktors der ersten nach neuen Grundsätzen geleiteten Nervenheilstätte, in welchem über eine 4 jährige Erfahrung berichtet wird. Bei seinen Ausführungen geht Laehr fast ganz mit mir einig. Somit kann die Frage der Gestaltung und Verwertung der Arbeit zu Heilzwecken als im wesentlichen gelöst angesehen werden.

Angesichts der Wichtigkeit der Sache und der erzielten Einigung in Wort und Schrift unter den Vertretern der Idee muß sich die Frage aufdrängen, warum es denn der Taten bisher so wenige und vielfach nur in bescheidenen Anfängen sind. Die rechte und unzweideutige Antwort ist die: Es fehlt vor allem an den geeigneten Persönlichkeiten, die das gebotene Instrument auch richtig handhaben könnten. Der ärztliche Leiter einer Reformheilstätte muß sich weitgehend aus einem bloßen Naturwissenschaftler zum Psychologen und Pädagogen wandeln. Das ist aber nur bei denen möglich, die die Anlage dazu in sich tragen. Dem Arzt zur Seite muß eine den gesamten Arbeitsbetrieb beherrschende Persönlichkeit stehen, die eine Art Lehrer sein muß. Solche Leute, die neben mannigfachem technischen Geschick zugleich auch Verständnis für die Eigenart der Nervenkranken haben müssen, dürften aber noch schwerer zu finden sein. Im weiteren die Geldfrage! Der Betrieb einer Reformheilstätte ist kostspielig, und die große Mehrheit der Patienten gehört nun einmal zu den Minderbemittelten. So lange nicht die öffentlichen Gewalten ausreichend Institute selbst schaffen oder Geld dazu hergeben, bleibt nichts anderes übrig, als die Privatwohltätigkeit anzugehen. Es brauchen ja nicht gleich die großen Summen für Errichtung

ganz neuer Anstalten bereitgestellt zu werden; wie die Verhältnisse nun einmal liegen, erscheint mir die Schenkung von Geldern lediglich zum Zwecke der Pflege der Arbeitsbehandlung in schon bestehenden und gute Vorbedingungen bietenden Anstalten noch nötiger. Bemittelte Menschenfreunde, die dafür zu haben wären, gibt es genug; es kommt nur darauf an, daß man sie findet und ihnen die Sache klar legt.

Was ist für Lungenkranke alles geschehen, was sind da für Kräfte und Mittel mobilisiert worden! Es ist nun aber der Beweis erbracht, daß die Fürsorge für Nervenleidende viel aussichtsreicher ist als die für Lungenkranke. Darüber sollten sich besonders die Ärzte als berufene Anwälte der Kranken resp. der Volksgesundheit klar werden und nicht, wie es leider geschehen ist, in kleinlicher Weise sich gar als ein Hemmnis bei sich vorbereitenden Werken erweisen. Ich kann daher nicht umhin, ein Wort von Möbius wiederholt hier an den Schluß zu stellen:

„Obwohl es sich weder um Nervenzellen und -Fasern, noch um Bakterien, noch um chemische Präparate, noch um sonst eine von der Mode (!) begünstigte Sache handelt, so ist die Angelegenheit doch wichtig genug; denn die Versorgung der Nervenkranken, die Gründung von Friedensstätten wird nützlicher sein als vieles, das heute die Gemüter bewegt."

V.

Was kann ich sonst noch tun, meine Gesundheit zu befördern?

> An sich ist nichts weder gesund noch ungesund; unser Verhalten allein ist bestimmend.

Es ist noch so lange nicht her, da tat der Arzt in Krankheitsfällen nichts anderes als Rezepte schreiben. Selbst die Chirurgie, die Lehre von den Operationen, eine noch junge Wissenschaft, war lange das ausschließliche Feld einer niederen Spezies von Ärzten, der sogenannten Wundärzte, und wurde von den „inneren" Ärzten mit Geringschätzung betrachtet. Der Heilweise mit Arznei und Messer ist in neuerer Zeit die physikalische Heilmethode, die Behandlung der Krankheiten mit Luft und Licht, mit Wasser und Massage, mit Elektrizität und dergl., zur Seite getreten und bildet sehr oft einen Gegensatz zu derselben. Alle diese hier angedeuteten Mittel und Wege zur Wiedererlangung der Gesundheit haben in meinen bisherigen Darlegungen keine sonderlich gute Note erhalten. Doch habe ich auch das schon zur Genüge zu erkennen gegeben, daß ich ihnen nicht grundsätzlich entgegenstehe. Ich verachte nichts, von dem man vernünftigerweise Hilfe erwarten kann; aber ich bemühe mich, jedes auf seinen richtigen Wert zu setzen. Was aber die Wissenschaft bietet, das sind, wie wir gesehen haben, für Nervenkranke keine Heilmittel, sondern kann nur als Unterstützungsmittel in Betracht kommen. Wie ich mich zu jedem einzelnen derselben stelle und was der Erkrankte sonst noch tun kann, seine Gesundung zu befördern, das zu wissen wird

den meisten von Interesse und, wie ich hoffe, auch von Nutzen sein. So will ich denn zunächst von den Maßnahmen gegen den Körper reden und dann zu den Einwirkungen auf den Geist übergehen, die, in geeigneter Kombination angewendet, dem Nervenleidenden den Weg zum ersehnten Ziele wegsamer zu machen und abzukürzen vermögen.

Unser Lebenselement ist die Luft, und so ziemt es sich wohl, von ihr an erster Stelle zu reden. Nicht mit Unrecht hat man die Luft das Brot der Armen genannt und damit gesagt, daß diejenigen, deren Berufstätigkeit sich in freier Luft vollzieht, vorzugsweise also die Minderbegüterten, im reichlichen Genuß der Luft einen Ersatz für ihre an sich geringwertigere Nahrung haben. Frische Luft, nicht nur eingeatmet, sondern auch unseren Körper umspielend, regt den Blutumlauf an, befördert den Verdauungsprozeß und verleiht uns dadurch erhöhte Lebensenergie. Darum sollen wir uns dieses Nahrungs- und Kräftigungsmittel auch zuführen, so rein und so reichlich wir es können. Und so mache denn der Nervenkranke, entsprechend gekleidet, täglich seinen Spaziergang, einerlei ob es regnet oder schneit, ob warmer Sonenschein uns erfreut oder der kalte Nordwind uns um die Ohren pfeift. Hitze vertragen die meisten Neurastheniker schlecht, andern wieder setzt das Frieren mehr zu. Haben wir uns nicht zu schwer, aber genügend warm gekleidet, so wirkt gerade ein Gang durch die kalte Luft, möglichst bis zur gleichmäßigen Durchwärmung des ganzen Körpers fortgesetzt, sehr wohltuend auf uns ein. In unseren Wohn- und Arbeitsräumen soll die Luft öfters erneuert, im Sommer ihr durch Offenhalten der Fenster steter Zutritt gewährt werden. Im Schlafzimmer sei das Fenster tagsüber immer offen, während der Nacht wenigstens im anstoßenden Raum, wenn auch je nach der Jahreszeit nur spaltweise. Luftkuren als solche, auf den Höhen oder am Meere, empfehle ich nicht. Überhaupt wird man sich gewöhnen müssen, wenn man von guten Wirkungen einer Luftveränderung redet, die durch den stattgehabten Ortswechsel bedingten andersartigen Eindrücke auf den Geist sehr mit in Anschlag zu bringen. Beim Neurastheniker treten diese seelischen Einwirkungen ganz entschieden in den Vordergrund; wer mit diesen nicht zu rechnen versteht, gibt recht oft einen schlechten Rat, wenn er

„Luftveränderung“ empfiehlt. Ich empfehle hier eine andere Luftkur, das ganze Jahr hindurch und innerhalb der eigenen vier Pfähle zu gebrauchen, billig und ohne Berufsstörung. Das ist das Tiefatmen. Die Arme leicht in die Hüften gestemmt, tritt man in die Nähe eines offenen Fensters und atmet in 8—10 maliger Wiederholung bei geschlossenem Munde ruhig, voll und kräftig ein und aus. Diese Übung mag man 2- und 3 mal während des Tages, namentlich auch auf Spaziergängen, vornehmen. Man unterschätze das Tiefatmen nicht! Es hat zur Folge, daß auch das sonstige, unwillkürlich erfolgende Atmen an Umfang gewinnt, und kommt uns dadurch mit jedem Atemzuge zugute.

Nächst der Luft bedürfen wir, um leben zu können, der Nahrung. Wie verschieden ernähren sich die Menschen allein schon innerhalb eines Volkes und erst recht wie verschieden, wenn man die Ernährungsweise aller Völker der Erde gegeneinander hält! Das alles hat seine guten Gründe und man darf nicht glauben, daß die Ernährungsweise der Völker lediglich von der Notwendigkeit diktiert ist, so etwa, wie Nansen auf seiner Nordpolfahrt mit einem Begleiter acht Monate lang sich fast ausschließlich von Walroßfleisch und Walroßfett ernähren mußte (und dabei doch gesund blieb). Die Notwendigkeit gibt uns wohl einen begrenzten Kreis möglicher Nahrungsmittel an die Hand; innerhalb dieses aber wählen Völker und Individuen sich aus, was ihnen zusagt und was sie leistungsfähig macht. Diese Auswahl der Nahrungsmittel, die Zubereitungsweise derselben, ihre Zusammenstellung mit andersartigen sind das Ergebnis instinktiven Gestaltens und der Erfahrung oft sehr langer Zeitläufe. Daß sich dies so verhält, wird niemand so leicht als unrichtig hinstellen können, und so seien denn diese Worte vorausgeschickt, damit der überall Hilfe suchende Nervenkranke den Angaben so manchen Ernährungsreformer die nötige Zurückhaltung entgegensetze.

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten sehr eingehende Untersuchungen darüber angestellt, welche Aufgabe im Haushalt des Körpers die einzelnen Nahrungsstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Mineralsalze, Wasser) zu erfüllen haben, wieviel von jedem derselben ein erwachsener Mensch täglich im Durchschnitt braucht, und hat sich dann

weiter danach umgesehen, in welchem Verhältnis sich die Nahrungsstoffe in unseren gebräuchlichsten Nahrungsmitteln vorfinden. Solche Untersuchungen haben ganz gewiß ihre Berechtigung, indem die Wissenschaft eben alles zu erforschen hat, was erforderlich ist. Wenn man aber aus diesen Untersuchungen nun „Ernährungsgesetze“ abgeleitet hat und mit diesen in der Praxis hantiert, so muß dem gegenüber ganz energisch betont werden, daß diese Untersuchungen doch weiter nichts sind und sein können als ein Versuch, das instinktive Ernährungsverhalten und alte Erfahrungssätze in Formeln zu bringen. Und dieser Versuch ist, wie ich behaupte, ein ganz einseitiger, und selbst in seiner Einseitigkeit ist er nicht ohne mannigfache Bedenken und selbst direkten Widerspruch geblieben. Einseitig nenne ich diese Untersuchungen, weil sie die Ernährung des Menschen nur vom chemischen Standpunkt wissenschaftlich zu erfassen bestrebt sind. Die rein mechanischen Verhältnisse, die meist wichtiger sind, werden über alle dem gar nicht beachtet. Die Bedenken aber und der Widerspruch, den die „Ernährungsgesetze“ gefunden haben, bestehen in der mehr und mehr hervorgetretenen Meinungsverschiedenheit über das täglich nötige Quantum und den Wert des wahrscheinlich wichtigsten Nahrungsstoffes, des Eiweiß. Während ursprünglich 120 Gramm davon täglich nötig sein sollten und man deswegen die Nahrungsmittel durchaus nur nach ihrem Eiweißgehalt abzuschätzen und auszusuchen angewiesen wurde, soll man es nach späteren Berechnungen schon mit einer täglichen Zufuhr von etwa 40 Gramm machen können; ja sogar der Eiweißwahn hat uns gründlich die Sinne verwirrt. So lehrte ein neuerer, viel genannter Praktiker: nicht das Eiweiß, sondern die Nährsalze sind der wichtigste Nahrungsstoff, und wer gesund werden und es bleiben will, der muß sich vor allem, am besten ausschließlich, an die nährsalzreichen Gemüse und an das Obst halten.

Wie wird sich nun der Nervenkranke, wenn anders er ein praktischer Mann ist, bei so bestellten Dingen verhalten? Wird er sich groß einlassen auf „diätetische Kuren“ oder gar ins Lager der Vegetarier hinüberwandern? Nein, er wird sich an die Kost halten, die unter unserem Himmelsstrich sich als die beste erwiesen hat und überall genossen und an-

gestrebt wird, wo es die Verhältnisse nur erlauben, an die gemischte Kost, und zwar in ihrer Herrichtung als Hausmannskost. Aber Diät halten ist doch ein gutes Ding!? Sehr richtig, und ich gebe den Nervenkranken auch auf, Diät zu halten; nur verbinde man damit die rechten Vorstellungen. Der oberste Satz der Diätetik lautet: Von dem, was auf den Tisch kommt, iß, was dir schmeckt, so lange es dir schmeckt und was dir erfahrungsgemäß bekommt. So hält es der Gesunde, so halte es auch der Nervenkranke. Der letztere kann aber auch einen überreizten Appetit haben; den halte er nicht für Hunger. Das Schwächegefühl, das wir empfinden, ist in der Regel nicht eine Folge davon, daß unsere Nahrung nach Art und Menge unzureichend war, vielmehr lediglich der Ausdruck einer durch falsche Tätigkeit (Verarbeitung) bewirkten unzureichenden inneren Ernährung. Diesem Schwächegefühl kann und soll man auch direkt zu Hilfe kommen dadurch, daß man seine Tagesration in mindestens 4, am besten in 5 Mahlzeiten zu sich nimmt, und zwar zu bestimmt festgesetzten Stunden. Das erste Frühstück sei gehaltreich, indem man zum Kaffee oder Tee ein weiches Ei genießt oder Milch trinkt oder Suppe ißt. Unmittelbar nach, aber auch bis dicht vor einer Mahlzeit zu arbeiten, ist streng zu meiden; man halte dies wenigstens für die Hauptmahlzeiten gewissenhaft ein. Während des Essens zu lesen, eine bei Zeitungswürmern beliebte üble Angewohnheit, ist erst recht zu verwerfen. Liegt ein ausgesprochenes Verdauungsleiden vor, wie es in der Reihe körperlicher Leiden oft als erstes hervortritt, dann auch im Verlaufe der Krankheit sich entwickelt, so sind zu meiden: Kuchen, Mehlspeisen (besonders in Fett gebackene), Hülsenfrüchte, blähender Kohl, alter Käse, schweres Bier. Sonst aber gehe man auch jetzt nicht von der allgemeinen Kost ab, bezw. kehre zu ihr zurück. Man sei strenger in dem Einhalten der eben gegebenen Vorschriften und denke an eine Vermehrung der sonst üblichen Mahlzeiten auf 6, wenn der allgemeine Ernährungszustand sehr zurückgegangen sein sollte. In solchen Nöten wird einem oft dieses oder jenes Nahrungsmittel besonders lieb, und es ist darum auch ganz natürlich und gut, wenn man es öfters genießt. Sehr gerühmt wird von einem alten Praktikus Holzkohle, in Pul-

verform bis zu einem Teelöffel voll irgend einem Getränk zugesetzt, deren gute Wirkung auf ihre bedeutende gasaufsaugende Fähigkeit zurückzuführen ist. Außerdem ist es vielfach recht förderlich, früh morgens nüchtern eine Tasse gekochten Wassers so heiß wie möglich zu trinken, auch über tags hin und wieder einen Schluck zu sich zu nehmen, heiß oder kalt, wie es einem am bekömmlichsten scheint.

Bei fast allen Neurasthenikern bewirkt jede Nahrungsaufnahme gehobenere Stimmung und ein Zurückgehen vieler Beschwerden. Es gibt Zustände, die ich Nervenhunger nenne und die sich in jedem Falle dadurch kennzeichnen, daß alle Krankheitserscheinungen eine beängstigende Stärke erlangen. Oft ist damit ein starkes Hungergefühl verbunden, und dann wird jeder ganz natürlich seinen Hunger zu stillen suchen. Gerade so oft aber auch wird ein Bedürfnis des Magens dabei nicht empfunden, ja sogar ein Sattsein desselben gefühlt, und doch ist Nahrungsaufnahme im Augenblick das alleinige, das ein sofortiges Schwinden der heftigsten Beschwerden zur Folge hat. Wie gesagt nenne ich diese Zustände Nervenhunger und habe mit diesem Worte schon manches Lächeln hervorgerufen. Das ficht mich aber nicht an, denn belächelt oder nicht belächelt behält eine richtige Sache eben doch immer ihre Richtigkeit. Übrigens las ich zu meiner Genugtuung kurz vor Abfassung dieses Büchleins in der „Täglichen Rundschau" einen Artikel, dessen erster Satz so lautet: „Als neurasthenischen Hunger schildert Dr. Th. Benda (Berlin) Zustände, die bei Neurasthenikern außerordentlich häufig, merkwürdigerweise bisher aber in der medizinischen Literatur noch nicht beschrieben worden sind!" Wer, wie ich, vor jetzt 20 Jahren Hilfe gesucht, aber wenig Verständnis gefunden hat, verzeichnet gern jeden Fortschritt in der Erkenntnis, wie im ganzen, so auch im einzelnen.

Die Alkoholfrage fordert eine besondere Stellungnahme. Ich darf mir in dieser Frage Unbefangenheit des Urteils zusprechen, da ich ohne Spirituosengenuß aufgewachsen bin, auch heute nicht regelmäßig trinke und als Kranker einmal 1½ Jahre hindurch streng abstinent gelebt habe. Zweifellos vertragen viele Nervenkranke, wahrscheinlich die Mehrzahl, den Alkohol überhaupt oder zu Zeiten

schlecht. Von ihrem Standpunkt aus ist darum die Mäßigkeits- und Enthaltsamkeitsbewegung, der sich erfreulicherweise jetzt auch viele Ärzte und speziell Nervenärzte anschließen, durchaus zu begrüßen. Möchten diese Naturen sich dadurch bestärkt fühlen in der Abwehr dessen, was ihnen nicht bekommt und wovon sie eine Kräftigung nicht erwarten dürfen. Indes, daß der Spirituosengenuß allen Nervenkranken schädlich, einem Teile von ihnen zu Zeiten und bei Mäßigkeit nicht selbst dienlich sein sollte, davon habe ich mich doch nicht zu überzeugen vermocht. Es muß doch wohl auch hier wahr bleiben der Satz, daß nichts, wozu der Gesunde Zutritt hat, den Nervenkranken in ihrer Gesamtheit verwehrt werden kann. Und dazu tritt noch ein schwerwiegender Grund, der von einem allgemein gültigen Verbot abhalten sollte: Die unbedingte Enthaltung vom Alkoholgenuß hat, wie unsere Sitten nun einmal sind, recht oft den Verlust mancher gesellschaftlichen Beziehungen, den Verzicht auf manche gesellige Stunde zur Folge. Ich möchte aber die Nervenleidenden nicht zu viel vom Strome des Lebens abziehen. Dieser meiner Auffassung steht Wildermuth nahe und allem Anscheine nach auch Binswanger. Möge nun jeder unter Berücksichtigung des hier Gesagten selbst entscheiden, wie er am besten fährt.

Ein Rauchverbot wird man nach diesen Worten nun auch nicht erwarten. Wer Nichtraucher ist, der bleibe es. Wer an den Tabak gewöhnt ist, braucht ihn nicht ganz zu missen, soll aber auch hierbei bedenken, daß Mäßigkeit in allen Genüssen zur Lebensweisheit gehört.

Durch Luft und Nahrung wird das Leben entfacht, seine Gestaltung und seinen Inhalt aber erhält es erst durch die Bewegung. Panta rhei, alles in ewigem Flusse, — diese Erkenntnis ist schon vor mehr als 2 Jahrtausenden einigen hellen Köpfen aufgegangen. Bewegung ist alles um uns, Bewegung ist alles in uns, jeder Blick, den wir tun, jeder Laut, den wir hören, jeder Gedanke, den wir fassen, alles ist und ruht auf Bewegung (Stoffumsatz) und ohne Bewegung ist nichts. Doch nicht hohe Gedankengänge sollen hier jetzt gesponnen werden, nur zur Anknüpfung an früher Entwickeltes mögen obige Worte dienen. Hier gilt es, dem

näher zu treten, inwieweit und in welcher Weise Muskelbewegung zu unserer Arbeit in engerem Sinne mit Vorteil hinzuzuziehen ist.

Allseitig muskeltätige Menschen sind vielen Krankheitszuständen und so auch besonders der Neurasthenie viel weniger leicht unterworfen als solche, bei denen dies nicht der Fall ist. Darum haben auch die Ärzte zu allen Zeiten entsprechende Körperbewegung als eine Bedingung des Gesundbleibens und Gesundwerdens aufgestellt. Die einfachste Form der Muskeltätigkeit ist das Gehen, das Sichbewegen zu und von der Arbeitsstelle und das Spazierengehen. Jeder Neurastheniker soll täglich zu festgesetzter Stunde spazieren gehen, auch wenn das Gefühl des Müde- und Mattseins noch so groß ist. Entweder macht er nur kleine Gänge oder er macht einen größeren und ist dann bedacht, wiederholt zu ruhen auf den Bänken oder auf dem grünen Rasen. Städter will ich im besonderen darauf hinweisen, sich mit den Trambahnen bis zu deren Endpunkte vor die Tore bringen zu lassen, heute dahin, das nächste Mal vielleicht gerade in entgegengesetzter Richtung, und so in stets wechselnder Umgebung sich zu ergehen. Der Luftgenuß und das Ablenken der Gedanken sind der sehr bedeutsame Nebengewinn bei allen Spaziergängen. Nur als Muskeltätigkeit betrachtet, hat man dagegen den Einwand gemacht, daß die Gehbewegung doch nur einseitig sei. Gymnastik und Massage, sagt man, hätten hinzuzutreten, um alle Muskelgruppen in Bewegung zu bringen. Das sei und werde denn auch hier gewürdigt, nicht aber, ohne es zuvor gesagt zu haben, daß die im Verfolg einer angepaßten und planmäßig durchgeführten Arbeit sich vollziehende Muskeltätigkeit an gesundheitlichem Wert für Nervenkranke höher steht wie jede im anderen Sinne getane.

Die Gymnastik oder aktive Muskeltätigkeit übe man, wo man solche als Ersatz oder Ergänzung sonstiger mechanischer Arbeit aufzunehmen für angemessen findet, nur als freie, ohne Geräte und ohne Hanteln auszuführende Bewegung aus. Es gibt hierüber ein vortreffliches Buch, die schon erwähnte „Ärztliche Zimmergymnastik“ von Dr. Schreber, klar und wahr geschrieben von einem Manne mit einem scharfen und weiten Blick, ein Buch, das ich immer wieder

mit Genuß lese und dem ich sehr viel an Einsicht verdanke. Kein Geringerer als der berühmte, jetzt verstorbene Geheimrat Prof. Dr. von Bergmann in Berlin hat es mir vor nunmehr 18 Jahren empfohlen. Als Kern eines gymnastischen Verfahrens für Nervenleidende sehe ich die Übungen an: Sägebewegung, Niederlassen, Armstoßen nach oben und Rumpfaufrichten, welch' letzteres sehr zweckmäßig morgens im Bett nach Entfernung der Kopfunterlage vorgenommen werden kann. Für viele Patienten dürften diese vier Übungen allein schon ausreichend sein. Die Bewegungen müssen so exakt wie möglich, rein und glatt, unsere ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmend und mit festester Beharrlichkeit ausgeführt werden. Tut man dies nicht, so haben sie keinen Wert. Man suche sich das genannte Buch zu beschaffen; bei der großen Verbreitung, die es gefunden, dürfte man es auch geliehen bekommen. — Die Massage oder passive Muskeltätigkeit, ein uraltes Heilmittel, sollte viel ausgedehntere Verwendung finden und eigentlich jedem chronisch Kranken zugute kommen. Ich wünschte auch, daß sie von den eigentlichen Ärzten mehr „in die Hände" genommen würde und nicht das Feld „niederer Chirurgen" bliebe. In manchen Ländern hat sich diese Wandlung bereits vollzogen. Das mancherorts übliche Hacken und Klopfen will mir nicht gefallen; nur das leichte Durchkneten der Muskulatur, das Streichen und Reiben des Körpers und das Bewegen der Gelenke halte ich für Nervenleidende verwertbar. Wer sich von einer nahestehenden Person allmorgendlich den Rücken reiben läßt, entweder mit einem passenden Stück Tuch oder mit der flachen Hand unter Hinzunahme von etwas warmem Öl, und in gleicher Weise den Bauch selbst behandelt, der genießt damit schon eine ganz gute Massagekur und wird deren wohltätigen Einfluß sehr bald empfinden. Man glaubt gar nicht, wie man oft mit einfachen Mitteln schöne Wirkungen erzielen kann.

Neurastheniker, die keine Beeinträchtigung ihrer Muskelkräfte verspüren, seien im besonderen darauf aufmerksam gemacht, daß sie auch nach dieser Seite hin nun doch nicht mit den Gesunden sich in eine Linie stellen können. Ab und zu vertragen solche Leute eine körperliche Strapaze ohne Schaden; folgen solche Anlässe aber zu oft, so wird ein auch

nur teilweise erkranktes Nervensystem dadurch nicht ungeschädigt bleiben. Kilometerfresser vollends und sonstige Sportfexe festigen nicht ihre Nerven, sie ruinieren sie.

Der Behandlung mit Wasser gebührt die größte Aufmerksamkeit, denn nicht gering ist die Zahl derjenigen, die einer entsprechenden Verwertung des Wassers ihre Genesung zuschreiben. Ein Bad, in rechter Weise und zur rechten Zeit genommen, erquickt Körper und Geist; so ist es durchaus naheliegend, die Wirkung des Wassers bei den mannigfachen Krankheiten zu verwerten. Es wird viel gewassert heutzutage, von manchem zu viel, so daß ich nicht umhin kann vorweg festzustellen, daß der Mensch doch eigentlich ein Luftgeschöpf ist und kein Amphibium. Ich nenne es schon eine ganz gute Wasserkur, wenn man wöchentlich zweimal oder in Abständen von 4 bis 5 Tagen, konsequent durchgeführt, ein Vollbad nimmt. Dabei dürfte echtes, klares, unverfälschtes Wasser für gewöhnlich das beste sein. Wem Vollbäder nicht zugänglich oder nicht zusagend sind, nehme statt ihrer Waschungen vor, nicht gerade täglich, lieber einen um den anderen Tag, und zwar kommen außer Ganzwaschungen auch Teilwaschungen in Betracht. Als Zeitpunkt für solche Waschungen wird gewöhnlich die Stunde des Aufstehens angegeben, wobei man sich nach Vollzug noch eine kurze Zeit ins Bett legt. Ich empfehle angegriffenen Naturen, sich lieber die Zeit vor der Hauptmahlzeit oder die Abendstunden festzusetzen. Fußbäder mit möglichst hochreichendem Wasser tun vielfach auch sehr gute Dienste. Wer verdauungskrank ist, verwendet mit Vorteil den Prießnitzschen Leibumschlag. Dieser besteht darin, daß man ein gut ausgerungenes nasses Handtuch um den Bauch glatt rings herum legt und darüber möglichst anschließend ein wollenes Tuch, damit die nötige Wärme entwickelt und erhalten wird. Man legt diesen Umschlag gewöhnlich nur über Nacht an und beseitigt ihn bei etwaigem Erwachen. Rüstige und des Schwimmens kundige Neurastheniker dürfen sich im Sommer auch Flußbäder gestatten.

So das Wasser verwandt, halte ich für vollkommen ausreichend. Personen, die es in keiner Form vertragen, dürften nur selten sein. — Von welcher Temperatur aber sollen die einzelnen Anwendungen sein? Gleichgültig ist

diese ganz gewiß nicht; sie hat sich zu bewegen zwischen 20 und 34 Grad nach Celsius. Flußbäder gestatten die tiefste Temperatur (20°), Fußbäder die höchste. Für Wannenbäder und Waschungen (desgl. Leibumschlag) nehme man eine indifferente Temperatur, d. i. eine solche, die weder kältend noch wärmend empfunden wird, zum Ausgang seiner Versuche. Je nach unserer Eigenwärme ist diese etwas schwankend, dürfte aber für Wannenbäder auf 30—31°, für Waschungen auf 2° weniger festzusetzen sein. Bei fröstelndem Körper sind kühlende Anwendungen nie vorzunehmen. — Und wie lange soll man das Wasser jedesmal einwirken lassen? In der Kürze liegt die Würze! Ohne Hast, aber tunlichst rasch erledigt man eine Waschung, Flußbäder dehne man nicht über 5, Wannenbäder auf 5—10 und nur warme Fußbäder bis zu 20 Minuten aus.

Es ist mir eine Freude hier feststellen zu können, daß ich in der wichtigen Frage der Wasserbehandlung bei Wildermuth mit den meinigen übereinstimmende Auffassungen getroffen habe. Da sich Wildermuth über die Anwendungsformen und den Zeitpunkt, zu dem jede Anwendung am besten vorzunehmen ist, bestimmter ausspricht, gebe ich hier bekannt, daß er Rumpfwaschungen des Morgens, Vollbäder und Halbbäder vor Tisch, eine Waschung des Oberkörpers dringend nach der Nachmittagsruhe, Fuß- und Sitzbäder vor dem Zubettgehen empfiehlt. Ausdrücklich ist dazu bemerkt, daß im großen und ganzen kurze kühle Wasseranwendungen vorzuziehen seien. Natürlich soll niemand die genannten Anwendungen alle zugleich gebrauchen. Man prüfe, gebe der bekömmlichsten Wasseranwendung den Vorzug, und wenn man sich darüber klar geworden ist, in welchen Abständen man diese wiederholen darf, so nehme man daneben noch auf, was man ohne Überlastung seinem Körper bieten kann. Man vergesse nie, daß es sich weniger um eine „Kur" als um Lebensgewohnheiten handelt.

Wer an kalten Füßen leidet, versuche die Wechselfußbäder nach Lahmann. Man stelle zwei Gefäße (Waschschüsseln), das eine mit 38° C., das andere mit 15° bis 20° C. Wasser gefüllt, nebeneinander, setze die Füße ½ Minute in das warme, dann sogleich ¼ Minute in das kalte Wasser und wechsele „warm — kalt" dreimal hinter-

einander. Danach mache man sich einige Bewegung. Weiterhin sei bemerkt, daß Fußleidende stets auf bequemes, den Blutumlauf nicht einengendes Schuhwerk bedacht sein müssen.

Von den Arzneien zu reden, so ist dazu zu bemerken, daß man sich von deren Unzulänglichkeit bezüglich der Heilung von Nervenleiden in ärztlichen Kreisen am ehesten überzeugt hat und deswegen mit Vorliebe zu den physikalischen Mitteln greift. Beliebt sind in erster Linie die Bromsalze und das Arsenik, speziell gegen Kopfleiden außerdem noch Antipyrin, Chinin, Phenacetin u. a. Demjenigen Arzt, der die Krankheit und den Kranken wirklich beherrscht und eine wirklich rationelle Behandlung einleitet, ist die gelegentliche Verwendung von Medikamenten zuzugestehen. Denn da die Krankheitssymptome auch bei sachgemäßer Behandlung nur allmählich schwinden, mag es sich oft als förderlich erweisen, wenn besonders lästige Zeichen der Krankheit durch Gebrauch einer Arznei für den Kranken an Intensität verlieren (subjektives Gesundsein). Bei Selbstbehandlung verzichtet man am besten, wo irgend tunlich, auf jedwede Arzenei. Nur wer an Verstopfung oder an Diarrhoeen leidet, wird Arzeneien nicht ganz entbehren können. Gegen ersteres Übel sind die in fast allen Apotheken erhältlichen sogenannten Kneipp-Pillen (fabriziert von der Apotheke Oberhäußer u. Landauer in Würzburg) ganz vorzüglich und von schmerzloser Wirkung. Sonst lasse man sich vom Arzte das seiner Konstitution Angepaßte verschreiben. Von einer Verwendung des Morphiums kann bei Neurasthenie — darin wird jeder gewissenhafte Arzt mir zustimmen — keine Rede sein.

Ich zitiere hierzu wieder Wildermuth: „Bei Krankheiten von so ganz besonders chronischem Verlauf, die monatelang in ärztlicher Behandlung stehen, muß man mit der Verordnung von Arzeneien sparsam sein. Wenn möglich, beschränke man sich auf die harmlosen Nervina: Baldriantee, Tinctura Chinae und Ähnliches. Ununterbrochen sollen auch die harmlosesten Mittel nicht gegeben werden. Der Patient soll nie meinen, daß ihm irgend ein Arzeneimittel unentbehrlich sei.“ —

Von der Anwendung der Elektrizität in den verschiedensten Formen halte ich nicht viel, um so weniger, je eingewurzelter die Krankheit ist und je mehr sie das Allgemeinbefinden beherrscht. Der Trugschlüsse, meine ich, muß es gerade bei elektrischer Behandlung viele geben, und nach so manchen „Erfolgen" mag eine ungünstige Reaktion schon hinten nachgekommen sein. Wenn man, was schon an geistiger Kraft für das Auffinden neuer Methoden und die Ausbildung ihrer Technik eingesetzt wurde, auf das Ursachenstudium verwandt hätte, um wie vieles weiter könnten wir heute sein!

Bei meinem hier sehr bestimmt ablehnenden Standpunkt mußte mir die Haltung Wildermuths in dieser Frage ganz besonders interessant sein. Es ist demnach eine vielumstrittene Frage, ob die Elektrizität nur psychisch einwirkt oder wirklich imstande ist, krankhafte Vorgänge und Zustände des Körpers, namentlich im Nervensystem, unmittelbar zu beeinflussen. „Mich dünkt," sagt er wörtlich, „die Ausführungen von Möbius (bezüglich des Wertes der Elektrizität) haben eine schlagende Widerlegung noch nicht gefunden. Wie sich dies nun auch verhalten möge, zur Zeit können wir die Elektrizität bei Behandlung der Nervenkrankheiten nicht entbehren. Wir dürfen nur nie vergessen, daß die elektrische Behandlung den Patienten Geld kostet. In Fällen, wo es sich zweifellos nur um suggestive Einwirkung handelt, haben wir deshalb die Pflicht zu überlegen, ob wir kein billigeres Verfahren anwenden können."

Ich vermag diesen ersten Teil des gegenwärtigen Kapitels nicht abzuschließen, ohne des ebenso häufigen wie quälenden Symptoms der Nervenkrankheiten, der Schlaflosigkeit und ihrer nächsten Behandlung, im besonderen zu gedenken. Der Schlaf ist bei keinem Nervenkranken normal; Schlafsucht, verbunden mit angreifendem Träumen, bei den einen, unruhiger Schlaf mit periodisch auftretender fast völliger Schlaflosigkeit bei den andern, — und in beiden Fällen keine Erquickung. Was mag bei Schlaflosigkeit alles mit Medizinen gewirtschaftet und gesündigt werden; man sollte sie lieber alle auf die Straße werfen! Wo die Schlaflosigkeit einen bedenklichen Grad erlangt hat, da hilft nur eine Naturkur. Und diese besteht darin, daß man den

Patienten 2—4 Tage oder auch noch länger ins Bett steckt. Tableau! Natürlich doch; denn jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo jede Verrichtung eine Überbürdung ist und wo nichts Besseres getan werden kann, als dem jedem Körper innewohnenden Streben, alle vorhandenen Störungen auszugleichen, freie Bahn zu schaffen durch Ruhe, durch größtmögliche Ruhe. Bei dieser Bettkur zu lesen ist nicht gestattet; sich langweilen wird jetzt zur Pflicht, wenn deren Erfüllung auch anfänglich schwer fallen sollte. Gegen Abend mag man das Bett eine Stunde verlassen und einen mäßigen Gang ins Freie unternehmen. Hat sich der Alltröster Schlaf wieder eingestellt und sieht man alle Dinge wieder so ganz anders an, dann nehme man seine Tätigkeit wieder auf und halte sich des weiteren an die nachbezeichneten kleineren Mittel. Deren erstes und wichtigstes ist dies, daß man nach eingenommener Abendmahlzeit keinerlei Arbeit mehr tut, nicht geistige und nicht körperliche, sondern sich ruhig in ein Eckchen in das Halbdunkel setzt, nur leichte Unterhaltung pflegt und so die Stunde des Schlafengehens erwartet. Wem dies nicht genügt, dem unterbreite ich außerdem noch folgendes zur Wahl. Man mache kurz vor der Nachtruhe einen kleinen Spaziergang. Wer dabei vorsichtig ist, wird sich nicht erkälten. Ich habe dies jahrelang in oft jämmerlichster Stimmung in der Stunde von 9 bis 10 Uhr abends bei jedem Wetter getan und mich nie erkältet. Zurückgekehrt, nehme man noch etwas Nahrung zu sich, solche, die ohne wesentliche Inanspruchnahme der Verdauungsorgane rasch ins Blut dringt: warme Milch, Zwieback, gutes leichtes Bier, 1—3 Eßlöffel voll Honig, starkes Zuckerwasser, Kompott oder dergl. Hand- und Fußbäder von nicht zu langer Dauer, nasses Tuch auf den Kopf, Waden -oder Fußverpackung nach Art des Prießnitzschen Umschlages, dieser wohl auch selbst, sind zu erproben. Endlich ist zu empfehlen, sich ein Mittagsschläfchen in der Ausdehnung bis zu einer halben Stunde zugute zu halten.

Ich komme nun zur Besprechung der Einwirkungen auf die Seele, die geeignet erscheinen, die Gesundung Nervenleidender zu fördern.

Da wäre zunächst der Religion zu gedenken. Ein mir befreundeter Pfarrer hat mir nahegelegt, diesen Punkt doch

ja nicht zu umgehen. Ich würde dies ohnehin nicht getan haben; doch soll mir die zuerteilte Ermahnung und der Hinblick auf die Tatsache, daß Theologen hier und da Gebiete an sich ziehen möchten, für welche die Ärzte in erster Linie zuständig sind, dazu Veranlassung geben, ausführlicher zu sein, als ich dies sonst wohl gewesen wäre.

Möbius wie Koch sind der Meinung, daß ein religiöser Mensch weniger leicht in Nervenkrankheit verfallen und leichter genesen werde als ein anderer. Besonders ist es Koch, der sich über diese Frage mit einer bei Ärzten ganz ungewohnten Ausführlichkeit und Wärme ergeht. Gewiß, religiöses Fühlen und Denken sollen das Seelenleben weniger verwundbar machen gegenüber den mannigfachen Schädigungen und so namentlich auch es schützen, wenn Kummer und Sorgen auf uns eindringen. Aber was ist denn Religiosität? Auf diese Frage kann man manches zu hören bekommen. Die große Menge des Volkes wird darauf vielfach antworten oder doch so fühlen: religiös sei, wer recht viel in die Kirche gehe und regelmäßig die (meist angelernten) Gebete sich vorsage. Aus den Reihen der „Aufgeklärten“ und „Aufgeklärtesten“ erhält man anderen Bescheid: Religion sei nicht viel was mehr als Hirngespinst und Humbug. Beides ist natürlich unzutreffend, und so sind denn auch die meisten ernster Denkenden von jeher bemüht gewesen, zu einer sie befriedigenden Erklärung des Wesens der Religion zu gelangen. Diese Prüfenden kommen dann zu persönlichen Überzeugungen, die recht oft mehr im Ausdruck als dem inneren Kern nach verschieden sind. Für mich ist Religiosität im wesentlichen die Treue gegen sein eigenes Wesen, das redliche Bemühen, ohne Verletzung dieser Treue den Forderungen des realen Lebens gerecht zu werden, und das daraus erwachsende sittliche Sein und sittliche Erkennen. Ohne Religion ist kein Mensch, auch der nicht, welcher meint oder vorgibt keine zu haben. Es ist darum auch einfach lächerlich, wenn falsche Propheten von einer baldigen Abschaffung der Religion oder deren Pflegestätten reden. Ob einer religiöser sei als ein anderer, bestimmt sich lediglich nach dem Grade der aufgewandten Mühe, sich zu einer freien sittlichen Persönlichkeit zu entwickeln. Dieses Streben und nicht das Bedachtsein auf äußeren Vorteil soll

vorwalten bei der Erledigung alles dessen, was das Leben von uns heischt. Denn aus ersterem Streben erwächst uns ein sittlicher Fonds, von dem wir zehren können, wenn wir arm geworden sind an äußeren Gütern; aus letzterem Streben bildet sich dieser Fonds nur mangelhaft, und dann sind wir doppelt arm, wenn wir den Verlust äußerer Güter zu beklagen haben. Aber woher wissen wir, ob wir mit unserem sittlichen Sein und sittlichen Erkennen immer auf dem rechten Wege sind? Man kann Zweifel empfinden aus sich heraus und man kann irre werden an sich, wenn man Kenntnis nimmt von den Bestrebungen so mancher Neuerer, die auf die Umwertung moralischer Werte abzielen. In den Kirchen weist man auf Christus als das untrügliche Vorbild hin, und wir nennen uns nach ihm. Gut! wo gibt es Vollkommeneres als ihn? Nie hat ein Denker, auch wenn er sein ganzes Leben hindurch den mühsamen Pfad der Spekulation gegangen, so rein, so einwandfrei alles gegeben und g e l e b t wie diese unmittelbare Natur. „Die Hoheit der Person Jesu," so bekannte Goethe, „ist so göttlicher Art, wie das Göttliche nur je auf Erden erschienen ist. Fragt man mich, ob es in meiner Art sei, ihm anbetende Ehrfurcht zu erweisen, so sage ich: durchaus!" Und ein anderes Wort von Goethe lautet, daß wir bei allen Fortschritten der Kultur und bei aller Ausdehnung der Naturwissenschaften über die Hoheit und sittliche Kultur des Christentums, wie es in den Evangelien leuchtet, nicht hinauskommen werden. Das sind bedeutsame Worte aus dem Munde des „großen Heiden" und ihnen ließen sich ohne Schwierigkeit ähnliche Aussprüche aus den Schriften vorurteilsfreier Denker zur Seite stellen. Angesichts solcher Zeugnisse ist es doppelt betrübend, daß die Kirche durch die Jahrhunderte hindurch, bewußt oder unbewußt, gleichviel, in Streit und Selbstherrlichkeit den Zugang zur reinen Lehre und Gedankenfülle Jesu, dieses liebevollsten aller Menschen, dieses größten aller Seelenkenner, durch Aufrichtung eines Dornengestrüpps erschwert und verwehrt hat. Das hat zu allen Zeiten die besten und nachdenklichsten Männer — und zwar nicht nur die außenstehenden — geschmerzt und ihren Widerspruch hervorgerufen, und heute stehen wir auf dem Punkte, daß in fast allen Gebildeten,

wenn auch nur versteckt, dieser Widerspruch lebt.*) So kommt es, daß diejenigen, die es ernst mit sich meinen, das Beste ihrer sittlichen Bildung vielfach der Beschäftigung mit Schriften verdanken, die man als weltlich verschreit. Man braucht noch gar nicht immer einverstanden zu sein mit den Ergebnissen des Suchens so vieler, die nach Brot hungerte, indes man ihnen Steine gab, und wird sich doch gerade an ihrer Gedankenarbeit, an ihrem Ringen nach Überzeugung und an ihrem Mannesmut nicht in letzter Linie erheben.**) — Jesu Lehre und Leben ist aber nicht nur ein religiös-sittliches Evangelium, sondern auch ein eminent soziales. Und beides gehört auch zusammen. Er gebietet, die wirtschaftlich Schwachen zu stützen und die Kranken zu pflegen. Und warum dies? Doch deswegen, weil er recht gut wußte, daß religiöses Empfinden zwar in dunklen Stunden die sittlichen Kräfte hoch zu halten und zu wecken vermag, dies allein aber nicht ausreicht, wenn aus dunklen Stunden eine lange Nacht wird, — weil er recht gut wußte, daß wir eben doch, wie ich es schon einmal sagte, an die Materie gebunden sind und nur auf dem Wege der Gestaltung des Materiellen im Sinne des Ideellen der „Erlösung vom Übel" als dem Ziele unserer Entwicklung entgegenreifen. So viel Not und Bedrängnis auf der einen Seite zu Tage treten, so viel sittliche Kräfte müssen auf der andern lebendig werden, an der Beseitigung der Übelstände zu arbeiten. Almosengeben, Nächstenliebe, sie haben sich täglich im kleinen zu betätigen, doch fassen wir beides einmal recht, recht weit. Almosengeben, Nächstenliebe, — was ist es im letzten Grunde anderes als die soziale Arbeit und somit vornehmlich das Sinnen und Mühen derer, die ihr Leben daran setzen, in ernster positiver Arbeit zu ergründen und zu beseitigen

---

*) Die hier gestreiften Fragen behandelt mit allem Freimut ein kleines Schriftchen: „Unsere Gebildeten und die Kirche. Ein Versuch zur Verständigung." Stuttgart 1898, verfaßt von dem Stuttgarter Stadtpfarrer G. Gerok, dem Sohne des bekannten Dichters.

**) Unter diesen entschieden selbständigen Suchern gediegenster Art sind in den letzten Jahren zwei vielgelesene Schriftsteller hervorgetreten: Peter Rosegger („Mein Himmelreich", Leipzig 1900) und der russische Graf Leo Tolstoi. Letzterer ist von der russischen Landeskirche ausgestoßen worden!

alles, was der Lebensentwicklung und Betätigung des einzelnen wie der Gesamtheit hemmend und störend in den Weg tritt!

Dies ist's, wie ich denke und glaube. Hält man das hier Gesagte mit meinen früheren Darlegungen zusammen, so kann man sich die Folgerungen für die Praxis selbst ziehen. Gesund oder krank, man bleibe sich selber treu und strebe nach dem erkannten Guten in sich selbst, soweit einem Kräfte geblieben sind. Trägt man den Glauben an Gott und an die Unzerstörbarkeit der Seele als ein Stück seiner selbst in sich, so lasse man sich den nicht verkümmern. Man ist mit der Bewahrung dieses Glaubens in keiner schlechten Gesellschaft; denn die größten Geister der Menschheit, ein Sokrates (400 v. Chr.), ein Spinoza, ein Newton, ein Kant u. a. haben an diesem Glauben gehalten. Man gebe sich keinen angreifenden Skrupeln hin und suche nicht Verschuldungen, wo Verschuldungen nicht vorliegen. Man verirre sich nicht nach rechts und lasse es sich gegebenen Falls von Koch gesagt sein, daß ein schwacher Glaube auch ein Glaube, ein kluger Wille auch ein Wille ist. — Liegt nun auch in der Religion vielfach vorbeugende Kraft gegen die Erwerbung von Nervenleiden und kommt sie als Unterstützungsmittel bei der Heilung dieser Übel in Betracht, so wäre es doch eine Torheit, wenn man da, wo jemand nervenkrank geworden ist oder wo sich seine Genesung verzögert, immer gleich daran denken wollte, hier fehle es bloß an der Religion. Auch der religiös gefestigtste Mensch kann nervenkrank werden und es bleiben, ob nun der Hauptangriff auf die Seele oder den Körper geschehen ist. Ja noch mehr, der Situationen gibt es gar nicht wenige, unter denen gerade der religiöse Mensch zufolge seines geschärften Pflichtgefühls nervenkrank wird, indes der Gleichgültige heil ausgeht. Verheißen etwa die Schriften der Bibel den in ihrem Sinne Lebenden immer den Lohn äußerer Güter, wozu auch Gesundheit gehört? Nein! man predigt es geradezu: „Wen Gott lieb hat, den züchtigt er." Ist also das eine wahr, so ist auch das andere wahr. Dies muß hier gesagt werden, und ich sage es nicht im Gegensatz zu Möbius und Koch.*) Ich sage weiterhin,

*) Das Kochsche Buch ist eine fleißige und schätzenswerte Arbeit; indes mag ich die Lektüre desselben weder empfehlen noch widerraten.

und zwar durchaus übereinstimmend mit den beiden eben Genannten, daß eine direkte Darbietung der Religion als Unterstützungsmittel mit vieler Vorsicht und Umsicht zu geschehen hätte. Ich würde in den meisten Fällen davon ganz absehen und mich darauf beschränken, auf die Kräftigung des Seelenlebens nur indirekt hinzuwirken durch das eigene Tun, durch Geduld und Hoffnung und dadurch, daß ich dem Kranken den Weg ebnete zu dem, was im Vordergrund seines Verlangens steht, die mehr greifbare Hilfe.

Soll uns die Religion dahin bringen, unser ganzes Sein im Lichte der Ewigkeit erkennen und werten zu lernen und uns im Glück maßvoll und bescheiden machen, im Unglück aber uns erheben, so ist es das gemeinsame Ziel der sonstigen geistigen Einwirkungen uns zu erfreuen, entweder unmittelbar oder auf dem Wege der Belehrung. Ich kann mich bei der Besprechung dieser Einwirkungen kürzer fassen und schicke als leitende Bemerkung voraus, daß für den einzelnen kaum alles verwertbar ist, sondern jedes nur da und insoweit, als es Freude bereitet.

Von den Künsten, meine ich, können nur Poesie und Musik in Frage kommen. Daß schöne Gedanken in schöner Form ausgesprochen uns zu erfreuen vermögen, daß es wahr ist,

„daß für die Kränkungen der Wirklichkeit
„man sucht sich Heilung in des Dichters Träumen"

und daß demzufolge der eine diesen, der andere jenen Dichter mit Recht wie einen guten Freund im Herzen trägt, das wird niemand bezweifeln und beanstanden wollen. Nur sehe man zu, daß man aus solcher Beschäftigung und aus solchem Umgang auch wirklich Heilung und nicht neue Krän-

---

Im theoretischen Teil ist dem Laien zu viel wissenschaftliche Haarspalterei geboten; keiner, der dies liest, kann sich noch für nervengesund halten oder er wittert von nun ab bei seinen Nebenmenschen allerlei Abnormitäten trotz der ausdrücklichen Warnung des Verfassers. Der praktische Teil bietet zwar eine Fülle trefflicher Bemerkungen, würdigt auch ein rechtes Verhältnis zwischen Tätigkeit und Ruhe als für die Heilung bedeutungsvoll, rückt aber die Herstellung desselben nicht in den Mittelpunkt der ganzen Behandlung. Es ist darum auch gar nicht zu erkennen, welcher Art die von Koch übrigens auch nur ganz beiläufig gewünschten „besonders eingerichteten Heilanstalten" sein sollen.

kung ziehe. Denn es gibt so mancherlei poetisch sein sollendes Geschreibsel in Verslein und in Prosa, weltlichen und nicht weltlichen Inhalts, das man wirklich nicht anders bezeichnen kann wie Zuckerwasser mit Süßholzsaft. Gerade so aber wie Zuckerwasser mit Süßholzsaft den leiblichen Magen verderben können, mir wenigstens verderben würden, so verdirbt auch eine nicht entsprechende geistige Kost den geistigen Magen. Man halte also „Diät". — Die edle Musika, von wohl allen Völkern und auf jeder Kulturstufe in der ihr gemäßen Weise geübt und gepflegt, durch deren Macht schon Sterbende dem Leben wiedergegeben worden sein sollen, hört für die meisten Nervenkranken auf ein Genuß zu sein. Stimmungen hervorzurufen und dadurch den Hörenden zu beherrschen, ist das Ziel der Musik. Der Verarbeitung einer solch durchgreifenden Einwirkung ist aber der in seiner Anpassungsfähigkeit nach jeder Richtung hin herabgesetzte Nervenkranke nicht gewachsen, und zwar um so weniger, je größer die Zahl der zusammen wirkenden Instrumente ist. Ich selbst bin nicht musikalisch, bin ein „Barbar"; aber ich denke mir, daß man hier einen Unterschied machen muß zwischen dem bloßen Anhören eines Musikvortrages und dem selbst Musikmachen. Man greift, wann einen gerade die Lust dazu anwandelt, zur Violine, zur Flöte, oder was immer für ein Instrument man spielt, und entlockt ihm die Weisen, die man gerade nötig hat, heitere oder schwermütige, und löst so manche Spannungen der Seele. Man ist hier der Beherrschende, nicht, wie im ersteren Fall, der Beherrschte. Völlig unzugänglich für Musik ist niemand; denn wie alles in der Welt Bewegung ist, so tönt auch alles, und wer und wie immer wir sind, es muß ein Tönen geben, das angenehme Empfindungen in uns weckt. Wohl jeder summt einmal eine Melodie vor sich hin oder lauscht in der freien Natur dem Gesang der Vögel oder fühlt sich ergriffen, wenn die bewegteren Winde des Herbstes durch die Wälder rauschen.

In Betracht zu ziehen ist hier des ferneren die Beschäftigung mit dem Schatze menschlichen Wissens. Trieb zum Nachdenken, alles, was wir sehen und hören, ursächlich begreifen zu lernen, sind dem Menschen eingeprägte Neigungen. Wie lauscht schon das Kind, wenn es aus des

Vaters Munde hört, daß die vielen schönen Sterne Welten sind von ähnlicher Beschaffenheit wie unsere Erde, und mehr, immer mehr will es belehrt sein über jede ihm unerklärliche Erscheinung. Bei den meisten Erwachsenen pflegt der Wissenstrieb nachzulassen und dem Verlangen nach andersartigen Genüssen zu weichen; immerhin wird die Zahl derer, denen die Erweiterung ihrer Kenntnisse innerstes Bedürfnis bleibt, immer größer. Solchen Empfänglichen vermag auch gerade in kranken Tagen, wo es enger um einen herum wird, die Ausdehnung ihres Gesichtskreises nach Raum und Zeit über manches Schwere hinwegzuhelfen. Naturbeschreibungen, Völkerkunde und die Geschichtswissenschaft dürften hier in erster Linie in Frage kommen. — Etwas anderes als das bloße Genießen dessen, was gesichertes Ergebnis der Wissenschaft ist, ist das Mittun an der Weiterentwicklung einer Wissenschaft. Als ein Unterstützungsmittel bei der Heilung Nervenkranker ist das nicht anzusehen, denn die Lebensweise, die das wissenschaftliche Arbeiten erfordert, wird den zu Nervenleiden Disponierten oft genug zum Verhängnis. Auch diejenigen Fälle, in denen jemand, aus seinen Geleisen gedrängt, sich auf wissenschaftliches Arbeiten als die unter seinen Verhältnissen beste Tätigkeit zurückzieht, dürften nur selten sein, zumal doch auch die Vorbedingungen dazu vorhanden sein müssen. Praktische Tätigkeit erhält eher gesund und führt sicherer zur Genesung als eine spekulative. Widmen sich gesunde, aber nervös veranlagte junge Leute durch die Verhältnisse geführt oder zufolge inneren Dranges einem gelehrten Beruf, so sei hierzu bemerkt, daß das Studium derjenigen Wissenschaften, das sich auf Übung der Sinne stützt (Naturwissenschaften, Forstwissenschaft, Medizin), zuträglicher ist als das der rein abstrakten. Als das Ungeeignetste erscheint mir das Studium der Theologie mit ihrer klügelnden Dogmatik. Hierzu muß indes bemerkt werden, daß andererseits die Ausübung des Pfarrerberufes, namentlich nach seiner praktisch-sozialen Seite hin, reiche Befriedigung schaffen und daher für nervös Veranlagte recht nützlich sein kann.

Nicht hoch genug anzuschlagen ist für Nervenkranke der Wert echter Freundschaft. Freundschaft entsteht, wo Gemeinsamkeit der Interessen vorliegt; eine nachhaltigere, wo

Übereinstimmung in den Lebensgrundsätzen waltet; die beste, wo sich beides vereinigt findet. Treffend bezeichnete darum auch ein Weiser des Altertums echte Freundschaft als e i n e Seele in zwei Körpern. In den Tagen der Krankheit, so lange wenigstens, als das Leiden nicht im Abklingen begriffen, ist man meistens nicht der Mensch dazu, durch Mitteilsamkeit und Freundschaft die Kreise seines Lebens zu erweitern. Man ist mit sich selbst nicht zufrieden und empfindet drückend, mancher geradezu als eine Kränkung, den Abstand zwischen Wollen und Können. Bestehende Freundschaften aber suche man zu erhalten, auch wenn man nicht mehr in allen Stücken gleichen Schritt halten kann. Dankbar gedenke ich hier eines jeden, der mir die Jahre hindurch nahe gestanden hat, besonders aber eines alten Schulkameraden, der noch dazu ein Leidensgenosse war, wenn auch weniger hart mitgenommen. Lange Zeit waren wir fast täglich zusammen, berieten das Wohl der Menschheit und unser eigenes Wohl, waren meistens einig, selten uneinig und haben uns so gegenseitig in vielen Dingen gefördert. Auch die Fahrt zum Vater Kneipp haben wir selbander unternommen. Jetzt ist der alte Kumpan schon lange Zeit von dannen gezogen, übt draußen sein Amt zu aller Welt Zufriedenheit aus, und ein Weib hat ihm willig Gefolgschaft geleistet. Die geläufige Auffassung, daß Nervenkranke durch gegenseitigen Umgang sich schädigen, kann ich nicht unbedingt teilen; man will verstanden sein und an Verständnis gewinnen, und beides wird einem fast nur im Verkehr mit seinesgleichen. — Hat man liebe Freunde oder entgegenkommende Verwandte auf dem Lande wohnen, vielleicht gar in schöner, waldreicher Gegend, so ist ein rechter Verkehr mit diesen von sehr guter Wirkung. Man reist einmal einen Tag zu ihnen oder auch mehrere Wochen, ganz nach Gelegenheit und Umständen, man sieht und hört etwas anderes, und vielen ist auf diese Weise mehr genützt, als wenn sie sich in irgend einem Kurort einnisten. Im Frühjahr 1894, nach dem für mich so bösen Winter, bin ich auch auf und davon gegangen und habe mir in einer prächtigen Gegend in Mitteldeutschland im Hause gastlicher Verwandten meine ersten Kräfte wieder geholt.

Freude, „schöner Götterfunke“, nicht gesucht allein, auch

ungesucht trittst du in unser Leben! Ungesucht bist du uns am liebsten, und nicht wenige wollen dich nur so gelten lassen! Bei manchen Menschen kehrst du zu oft ein, und man würdigt dich dann nicht mehr; bei andern wieder gehst du so gar lange vorbei, und das entwöhnte Auge kann deine Strahlen nicht mehr vertragen, wenn du wieder nahen willst! Von den außergewöhnlichen Glückszufällen abgesehen, die blind unter die Menge tappen und in jedes Menschen Leben eingreifen können, ist die Freude die natürliche Begleiterin des in gedeihlicher Tätigkeit sich befindenden rechtschaffenen Menschen. Der eine genießt mehr stille, aber stetige Freuden, die sein Gemüt gleichmäßig erwärmen; der andere, dem das Geschick große Lebensaufgaben zugewiesen, genießt sie gewöhnlich seltener, dann aber tiefgehender und beglückender, neue Kräfte aus ihnen ziehend zu neuen Mühen. Wer, von langer Krankheit heimgesucht, in seiner Arbeit nicht mehr froh wird, für den werden damit die natürlichen Freuden spärlicher und spärlicher, und so viele sonstige Freuden rufen in ihm die Antwort wach: ihr seid die rechten nicht! Wohl dem daher, dem die Gabe des Humors verliehen und der sich dieselbe als eine Waffe mit hinüber gerettet hat! Der Humor zieht die Schatten von den Dingen und läßt sie in der Farbe erscheinen, wie man sie gerade braucht. Wohl dem auch, der in jeder Lage immer noch dankbar anzuerkennen findet, was ihm Gutes geblieben ist, der sich für das Schöne in der Natur, wie es an allen Wegen zu finden ist, Auge und Herz bewahrt und der sich bewußt bleibt, daß die Sonne alle Tage wieder scheint nicht nur über Gute und Böse, sondern auch für fröhliche und bedrückte Herzen!

Somit hätte ich besprochen, was nach meinem Dafürhalten als Unterstützungsmittel bei der Heilung von Nervenleiden in Betracht kommt und wie etwa man sich diese Mittel zu nutze macht. Ich nenne den keinen geschickten und umsichtigen Menschen, der es nicht fertig bringt, nach den in diesem Kapitel gegebenen Anleitungen einen Kurplan aufzustellen, oder der bei nur einigermaßen erheblichem Kranksein die Unterstützungsmittel zur Heilung während der ganzen Dauer seines Leidens einfach von sich weist. Man sehe auch hier scharf zu! Die Mittel, vorwiegend diejenigen

körperlicher Art, und ihre nächste Wirkung sind es nicht allein, die uns zu gute kommen sollen, sondern mit ihnen der seelische Effekt, der aus der beharrlichen Selbstanwendung bestimmter Maßnahmen hervorgeht, das solchergestalt statuierte tätige Verhalten überhaupt. Hat jemand an sich erfahren, daß irgendeine hier nicht besprochene Einwirkung ihm förderlich ist, so mag er weiterhin daran halten. Bei welchem dies nicht der Fall ist, der gehe über eine Prüfung des hier Empfohlenen nicht hinaus, und wenn er es dennoch tut, so halte er wenigstens an folgenden Sätzen mit Entschiedenheit fest:

Alle unsere körperlichen Leiden und Bedrückungen des Gemütes sind entstanden durch falsche Tätigkeit und können endgültig nur beseitigt werden durch Wiedereinlenken in rechte Tätigkeit. In dem Maße, wie dieses den Kern der Behandlung bildende Bestreben durch die äußeren Verhältnisse eingeengt ist, tun wir gut, Unterstützungsmittel in der angegebenen Weise zu Rate zu halten. Sobald wir, das richtige Sachverhältnis aus dem Auge lassend, das, was nur Unterstützungsmittel zur Heilung sind, zur Hauptsache machen und mit ihnen einseitig die Beseitigung unserer Beschwernisse bewirken wollen, oft dazu nach dem falschen Grundsatze: „Viel hilft viel", ist unser Bestreben ein falsches und unser Tun wird Stümperei und Pfuscherei.

VI.

Ein Wort an die Angehörigen der Nervenleidenden.

Der bei weitem wichtigste Schritt zur Heilung Nervenkranker, so können wir bei Möbius lesen, sei in den meisten Fällen die Entfernung aus der Familie. Das fühlt auch der Kranke oft nur allzusehr, und es treibt ihn hinaus, weit weg, anderswohin. Da reist nun der eine an einen „stillen Ort“; aber bald wird ihm die Einsamkeit zur Qual und die Langeweile zur Last. Er bricht seine „Kur“ vorzeitig ab, manchmal etwas gebessert, gewöhnlich aber, ohne auch nur im mindesten ein anderer geworden zu sein. Der andere besucht ein Bad, einen Kurort, eine berühmte Sommerfrische. Da gibt's nun viel schönes und kostbares Essen und Trinken zu verdauen und mancherlei merkwürdiges Treiben, begreifliches und unbegreifliches, vergnügungssüchtiger Männlein und Weiblein zu sehen und zu bestaunen. Das Portemonnaie ist darüber um vieles leichter geworden, aber die Last der Nerven ist recht oft um gar nichts leichter geworden. Weder am stillen, noch am belebten Ort hat der Nervenkranke, besonders bei fehlender Aufklärung, eben gefunden, was er braucht und was ihm voll und ganz allein die anzustrebenden besonderen Anstalten bieten können und bieten werden: Ruhe und Seelenfrieden und die beste, die reinste Quelle, aus der er beides schöpfen kann: die Arbeit, die rechte Arbeit. So lange wir nun diese besonderen Heilanstalten, diese Stätten des Friedens, nicht ausreichend und nicht in rechter Weise haben, wird der Nervenkranke in den

meisten Fällen gut tun, in der Familie zu bleiben, hier sein Leben nach den bisher gegebenen Anleitungen so gut als möglich ordnen und denken, daß auch Brosamen, wenn richtig genossen, nähren und stärken können.

Wenn ich nun aber den Kranken im allgemeinen zum Verbleiben in der Familie rate und sie schließlich doch auch immer wieder in die Familie zurückkehren müssen, so muß ich durchaus notwendig ein Wort an ihre Angehörigen richten. Ich würde, wenn ich dies nicht täte, meine Aufgabe nur ungenügend erfüllen. Aber ich möchte möglichst etwas Ganzes geben und so bitte ich nun, dieses Kapitel doch ja zu beachten und es nicht geringer anzusehen als die bisherigen.

„In der Familie," sagt Möbius, „pflegt die moralisierende Auffassung zu herrschen, und sie macht den Kranken das Leben unerträglich." Die moralisierende Auffassung! Was heißt das? Das ist, kurz gesagt, das ewige Auffordern: der Kranke möge nur recht ernsthaft und anhaltend wollen, dann werde er auch schon können; er möge sich zusammennehmen und die vielen angeblichen Behinderungen und Schmerzen gar nicht mehr beachten, diese würden dann schon von selbst verschwinden; er möge seine „dummen Ideen" beiseite legen, etwa wie man ein altes Kleidungsstück beiseite legt; man selbst habe neulich auch einmal Kopfweh gehabt und ein anderes Mal sei man auch, statt erquickt, müde und verdrossen aufgestanden, habe aber doch seine Arbeit zuwege gebracht; man habe eben gemußt, und da sei es auch gegangen usw. Solche und ähnliche Redensarten muß der Nervenkranke oft bis zum Überdruß hören und sie sind es, die ihm das Leben so recht eigentlich unerträglich machen und manchen Schritt der Verzweiflung herbeiführen. Diese Reden sind — ich weiß es — in der Hauptsache die Folge der herrschenden Unkenntnis und würden unterbleiben, wenn man eine genügende Einsicht hätte. Aber es steckt doch in ihnen auch gar oft ein großes Stück Pharisäergeist, ein „Herr Gott, ich danke dir, daß ich nicht bin wie jener da" kommt in der verletzendsten Weise zum Vorschein. Nun kann es einem Nervenleidenden schließlich gleichgültig werden, was Hinz und Kunz oder irgendwelche Vettern und Basen von ihm und seiner Krankheit denken; aber es kann ihm niemals gleichgültig werden, was seine nächste Um-

gebung, seine Angehörigen von ihm denken. Denn mit Hinz und Kunz braucht er nicht zusammen zu leben, von ihrem Verhalten hängt sein Geschick nicht ab; aber mit seinen Angehörigen muß er dauernd oder doch die meiste Zeit zusammen leben, von ihrem Verhalten hängt sein Wohl und Wehe ganz bedeutend ab. Prüfen wir daher einmal, ob Redensarten, wie die genannten, am Platze sind.

Wie war denn der jetzt Kranke früher, in den Tagen, da er als ein Gesunder dastand? War er ein Mensch von Ehrgefühl und strebsamen Geistes, gewissenhaft und pünktlich, oder war er das Gegenteil von alle dem? Man lege sich diese Frage einmal ernstlich vor und dann beantworte man sie! Wenn vielleicht auch nicht in allen, so doch ganz gewiß in der Mehrzahl der Fälle wird man nicht anders können, als sie zu Gunsten des Patienten zu beantworten. Ja, so und nicht anders ist es: die meisten Nervenleidenden, Männer sowohl wie Frauen, haben sich ihren Zustand durch die selbstloseste Hingabe an ihren Beruf, durch treue Pflichterfüllung, durch eine Überanstrengung des Willens zugezogen. Und solchen Leuten kommt man mit Redensarten, wie: sie seien eingebildet krank, es fehle ihnen nur die Willenskraft usw.! Wie muß das kränken, wie muß es Öl ins Feuer gießen bei denen, die das Bewußtsein in sich tragen, die höchsten Anforderungen an sich gestellt zu haben und in eben diesem Bewußtsein oft den einzigen Halt und Trost in den Tagen der Trübsal finden! Wie mancher von denen, die mit einem absprechenden Urteil am raschesten bei der Hand sind, würde, wenn er nervenkrank werden sollte, eine noch viel kläglichere Rolle spielen als der von ihm darum gering Geschätzte, und wie mancher hat tatsächlich diese noch viel kläglichere Rolle nachmals gespielt. Ich wünsche niemandem in diese Lage zu kommen, aber das wünsche und verlange ich, daß sich's jeder merke, was wahr ist und was mir erst unlängst wieder ein nervenleidender Freund bedrückten Herzens schrieb: „Niemals sollte die Umgebung den Patienten zur Energie, Willensstärke und dergl. auffordern, denn daran fehlt es dem Kranken nicht; nötiger wäre, ihn ab und zu zum Maßhalten zu ermahnen, wenn er etwas erzwingen will, wozu ihm im Augenblick die Kraft fehlt."

Hier muß ich nun notgedrungen vielen Ärzten einen großen Vorwurf machen, den Vorwurf nämlich, daß gerade sie zum großen Teil daran schuld sind, wenn die Angehörigen Nervenkranker sich so außerordentlich selten richtig gegen diese verhalten. Ich berufe mich dabei auf den Professor von Krafft-Ebing in Wien, der in der wissenschaftlichen Welt einen sehr geachteten Namen hat. Einem vorsichtigen Arzt, dem das primum nil nocere, d. h. vor allem nicht schaden, als Leitstern seines praktischen Wirkens dient, kann niemand, wie die Verhältnisse nun einmal liegen, das Recht absprechen, an die Behandlung Nervenkranker heranzutreten. Ist er ein Mann von Herz, so wird es ihm sogar Gewissenspflicht sein, zu helfen, wo er kann, oder wenigstens den Versuch zu machen, Hilfe zu bringen. Aber ein anderes ist es, die Behandlung eines Nervenleidenden in Angriff zu nehmen, ein anderes, sie durchzuführen, sie richtig durchzuführen. Hierzu gehört, wie wir gesehen haben, mehr, als auf der breiten Straße des vorgeschriebenen Bildungsganges gewandert zu sein, es gehört dazu ein ganz ansehnliches Maß Menschenkenntnis, und vor allem gehört dazu ein feines Verstehen der seelischen Vorgänge und ihres Verhältnisses zu den Verrichtungen des Körpers. Aber gerade dies letztere Verständnis, wer hat es? Wer will es überhaupt haben in den Kreisen der Ärzte? So notwendig es ist, so selten ist es geworden! Den Schaden davon hat in erster Linie der Nervenkranke. Denn der Medizinmann mit dem mikroskopischen Blick (gleich dem Blick ins Kleine) hat nichts finden können, und so ist es eine ganz gewöhnliche Erscheinung, daß sein Verdikt, klar oder unklar ausgesprochen, lautet: Alles Einbildung, nichts als Einbildung; — zum makroskopischen Blick (gleich dem Blick aufs Ganze) aber, der ihn doch das wenigstens lehren müßte, daß es eingebildetes Kranksein überhaupt nicht gibt und es sich allenfalls nur um falsche Erklärungsversuche handeln kann, dazu vermag er sich nicht zu erheben.*) Was Wunder da noch, wenn die Umgebung

*) Ob bei Nervenkranken eine stoffliche Veränderung der Nerven vorliegt oder nicht, das zu untersuchen mag ja ganz interessant sein, führt aber niemals zu einem richtigen Erfassen des Wesens der Nervenschwäche und ist für die Behandlung erst recht bedeutungslos.

Nervenleidender aus einer schiefen Auffassung der Sachlage nicht herauskommt bezw. in eine solche hineingetrieben wird? Ihnen, den vom Nimbus Befangenen, in welchem der Arzt bei unkritischen Naturen nun einmal steht, kann man es ihnen schließlich so sehr verübeln, wenn sie blind sind und blind bleiben? — Ein weiteres, das dazu angetan ist, ein richtiges Verständnis der Nervenkranken nicht aufkommen zu lassen, ist die Tatsache, daß manch einer seine Not mit der größten Selbstbeherrschung mannhaft erträgt und, wenn es einmal gar nicht mehr gehen will, die befreiende Kraft des Humors in sich weckt, und ferner, daß andere der viel Bedrückten durch ein freudiges Ereignis, durch den Besuch einer ihnen sympathischen Person oder dergleichen zeitweise ihre Leiden nicht so empfinden, sich geradezu über sie hinausgehoben fühlen. — Endlich führt zur Verkennung das oft gute, ja selbst blühende Aussehen solcher Kranken. Dies gute Aussehen, wie mancher Neurastheniker mag es schon verwünscht haben! „Wer mich sieht," schrieb z. B. der nervenmüde Lessing an seine nachmalige Frau, „macht mir ein Kompliment wegen meines gesunden Aussehens, und ich möchte dies Kompliment lieber mit einer Ohrfeige beantworten. Denn was hilft es, daß ich noch so gut aussehe, wenn ich mich zu allen Verrichtungen eines gesunden

---

Ich wiederhole es hier: wenn wir die willkürlichen Tätigkeiten genügend vielseitig und möglichst immer nur nach dem vorhandenen Kraftmaß verrichten, dann ist unser Nervensystem gesund, gut „gestimmt". Tun wir dies nicht, so wird das Nervensystem leistungsunfähig und die unwillkürlichen Tätigkeiten erleiden Hemmungen und Störungen. So ist's beim Neurastheniker. Daher seine *tatsächlichen* Herzbeschwerden, seine *tatsächliche* Verdauungsstörung, seine *tatsächlichen* mannigfachen kleinen und größeren Leiden und Lebensbehinderungen! Ist denn dies wirklich so schwer zu verstehen!?

Ich führe hierzu *Sahli* an: „Die heutige Medizin unterschätzt vielfach die funktionellen Krankheitserscheinungen in ihrer Bedeutung und ist nur zu sehr geneigt, bloß in anatomischen Befunden ein würdiges Objekt eingehender wissenschaftlicher Untersuchungen zu sehen. Es hat eine derartige Auffassung besonders für die Therapie große Nachteile . . . Die in der Zukunft auszubildende Diagnostik der gestörten Funktion wird gleichzeitig ohne weiteres die glänzende Zukunft der Therapie sein." Der letzte Satz namentlich ist möglichst allgemein giltig gesprochen und wendet sich gegen die einseitigen anatomischen Diagnosen überhaupt!

Menschen unfähig fühle? Ein Nervenkranker kann aber nicht nur ganz gut aussehen, er kann auch zunehmen an Körpergewicht, ohne daß dadurch die Nerven auch nur im geringsten etwas von der früheren Spannkraft wiedererlangt hätten.

Aber vielleicht ist, was alles hier geschrieben steht, einseitigem Parteistandpunkt entsprungen? Durchaus nicht! Ich kann versichern, daß in diesem ganzen Büchlein sich nichts findet, das sich nicht auf langjährige, ernsteste Beobachtungen stützte. Da darf ich schon um einige Beachtung bitten. Aber ich will ein übriges tun und ein seinem Herkommen nach ganz objektives Urteil aus dem uns schon bekannten Buche des Dr. Koch heranziehen. Koch hat zwar dabei nur eine bestimmte Kategorie Nervenkranker im Auge — wie er denn überhaupt sehr weitgehend spezialisiert —, seine Worte sind aber ganz oder teilweise für alle erheblich Nervenleidenden zutreffend. Man lese:

„Da sucht man den Kranken, der Ruhe und Schonung „braucht, wie der Fisch das Wasser, zu zerstreuen und auf„zumuntern durch Konzerte und Theater, die seinen Geist „anstrengen und sein Leiden verschlimmern. Man treibt ihn „an, lange, „erfrischende" Spaziergänge zu machen, und er „kann sich doch kaum hinausschleppen und kommt jedesmal „ermüdeter und angefochtener zurück, als er wegging. Die „Angehörigen geben ihm zu bedenken, wie schön er es haben „könnte, wenn er nur wollte; er müsse sich eben zusammen„nehmen. Er soll sich zusammennehmen, wo er doch vielleicht „nur zu viel Kraft aufwendet, dies zu tun. Sie machen „ihm Vorwürfe, wo er keine verdient. Man weist zurecht, „wo man aufrichten, wo man Ruhe schenken sollte. Hätte „er sich noch durch eigene Schuld sein Leiden zugezogen, so „wäre doch jetzt kein Raum für etwas anderes, als nur zum „Helfen. Und was soll denn die Klage darüber, daß der „Kranke so ist, wie er ist; was soll der dumme, „vernünftige" „Zuspruch, daß der Kranke sich überwinde; was soll bei ihm „der verletzende Spott, das Lächerlichmachen seiner Gedan„ken? Wer solche Zustände kennt, der weiß, wie gerne der „Leidende schon selbst seine Qual fahren ließe, wenn er nur „könnte. Und doch muß man fast noch froh sein, wenn von „den Angehörigen bloß die Verkehrtheiten gemacht werden,

„die wir soeben erwähnten. Es kommt auch vor, daß man „durch harten, unbarmherzigen Arbeitszwang die ‚Dumm„heiten‘ auszutreiben sucht, bis es endlich gar nicht mehr „geht; ja, es ist in manchen Kreisen auch das noch nicht völ„lig vorüber, daß man das ‚dumme Zeug‘ auszuklopfen sucht, „wie den Staub aus einem Rock.“

Nach diesen Worten Kochs hoffe ich, werden wenigstens die einsichtigen unter den Lesern zu einem bessern Verständnis der Nervenkranken gelangen. Der Neurastheniker leidet in sehr vielen Fällen körperlich gerade so wie jeder andere Kranke, und als solcher bedarf er der Ruhe und Rücksicht; seelisch aber ist er mehr bedrückt wie jeder andere Kranke, und als solcher bedarf er erst recht der Ruhe und Rücksicht. Durch Moralreden, Spöttereien und interesseloses Verhalten ist noch kein Nervenleidender gesund geworden; im Gegenteil, diese rufen Gemütsbewegungen hervor, die für ihn so schädlich sind, wie für eine Wunde stets neue Verunreinigungen. Ich empfehle ein ruhiges, bestimmtes, fürsorgliches, aber nicht ängstliches (!) Verhalten. Man helfe dem Kranken! Man suche gemeinsam mit ihm die Bedingungen ausfindig zu machen, unter denen er das verlorene Gleichgewicht und seine Kraft wiedererlangen kann! Man nehme dieses Büchlein selbst zur Hand, wenn der Leidende zu sehr geschwächt sein sollte, alles richtig in sich aufzunehmen! Er wird es euch Dank wissen! Und schließlich, wie kann es dem Ganzen gut gehen, wenn es dem Einzelnen nicht gut geht? Man ist selbst in Mitleidenschaft gezogen, oft sogar sehr; so setze man denn den Hebel an der richtigen Stelle ein! Und wenn, wie dies bei Nervenkranken häufig vorkommen soll, ihr ehedem vielleicht liebenswürdiger oder doch erträglicher Charakter Schädigung erlitten hat, indem sie, vom Leben mit seiner ewig neu sich gebärenden Lust und Arbeit mehr oder weniger fern gehalten, den Druck der Endlichkeit besonders schwer empfinden, so mag man sie dies immerhin wissen lassen, aber man hadere nicht mit ihnen. Welcher Mensch überhaupt ist denn „gut“? Niemand ist gut! Wir alle sind im günstigsten Fall nur Strebende nach dem Guten und bedürfen, um dies in rechter Weise sein zu können, auch uns angepaßter Außenverhältnisse. Nochmals daher: man helfe dem Kranken! Er bedarf der Hilfe und man weiß ja

nun, worauf es ankommt. Man habe Mut und Vertrauen, auch wenn nicht alles gleich glückt! Man wird schon finden, wenn man nur recht ernstlich sucht. Geht es dann erst einmal vorwärts, verschwindet eine Beschwernis nach der andern und ist man schließlich wieder hinaufgekommen auf die Höhe der Gesundheit, dann darf und soll auch angesichts des in gemeinsamer Arbeit Errungenen manch hartes, aber ganz ungerechtfertigtes Wort herüber und hinüber vergessen sein.

* *
*

Anhangsweise mögen hier einige Bemerkungen über die Erziehung nervös veranlagter Kinder stehen.

Nicht Worte und Vorschriften, sondern das eigene Beispiel ist das beste Erziehungsmittel. Das gilt überhaupt, es gilt aber ganz besonders bei der Erziehung von Kindern, die die Anlage der Nervosität in sich tragen. Eine ernste, geordnete, zielbewußte Lebensführung der Eltern weckt und nährt ganz von selbst alle guten, alle wahrhaft lebenserhaltenden Triebe bei den Kindern und schafft den Boden, aus dem heraus die uns allein frei und froh machenden Tugenden, die Selbstbeherrschung und die Wahrheitsliebe hervorsprießen. Man verzärtle die Kinder nicht, nicht in leiblicher, aber auch nicht in geistiger Hinsicht! Man halte Gemütsbewegungen von ihnen fern und lasse sie darum nicht zu früh an den eigenen Sorgen und Kümmernissen teilnehmen! Ein Kind muß froh ins Leben hineinwachsen. Aus der Kinderstube zu verbannen sind alle Schreckmittel, wie Reden vom „bösen oder schwarzen Mann", und ein gutes Teil der beliebten Märchen mit ihrem Grauenerregenden und allzu Unnatürlichen. Das alles wirkt lähmend auf das kindliche Gemüt. Während der Schulzeit sorge man dafür, daß das Kind nicht in einen zu großen Lerneifer gerate (oft eine Folge seiner nervösen Disposition!); Trägheit und Schlaffheit aber führe man auf ihre wahre Ursache zurück.*) Man sorge für einen angemessenen Wechsel

*) Man spricht neuerdings erfreulicherweise immer mehr von der Bestellung von Schulärzten, und wenn ich nicht irre, ist uns in dieser Einrichtung selbst Rußland voraus. Ich mache hier darauf

in der Tätigkeit, für ein Gegengewicht gegen die geistigen Anstrengungen, als welches bei den Kindern sich das Spiel in frischer Luft darstellt, und bringe alles in eine gewisse Ordnung. — Die Berufswahl anlangend, so halte ich daran, daß man die Jungen das werden läßt, wozu sie sich selbst entscheiden. In diesem Sichbestimmen für diesen oder jenen Beruf müssen wir eine Offenbarung des jugendlichen Geistes erkennen, in die Bahnen einzulenken, die seiner Lebensentfaltung am förderlichsten sind. Im Leben muß man stark sein, und stark werden kann man schließlich doch nur in der Übungsschule eines uns angepaßten und zusagenden Berufs. Man hüte sich darum, einen jungen Menschen zu viel zu beeinflussen, insbesondere auch dadurch, daß man ihm Vorurteile gegen diese oder jene Art menschlicher Tätigkeit anerzieht. Wir können niemanden entbehren, und des Geringsten Arbeit ist so notwendig, wie die des Höchsten. Nicht was man ist, d. h. welche Stellung in der menschlichen Gesellschaft man einnimmt, macht den Wert des Menschen und am Ende auch sein Glück aus, sondern wie man seinen Platz ausfüllt, sich und andern zum Nutzen.

---

aufmerksam, daß nervös veranlagte Schüler, wenn sie an einer Schwäche oder Erkrankung der höheren Sinne (Auge und Ohr) leiden, ganz besonderer Beachtung bedürfen. Bei ihnen ist die Gefahr der Erwerbung eines Nervenleidens doppelt groß. Solche Kinder sollten die Schule niemals über das pflichtmäßige Alter hinaus besuchen. Danach gehören sie in einen praktischen Beruf, der im allgemeinen ein gesunder, im besonderen aber noch derart sein muß, daß zu seiner Ausübung das geschwächte Sinnesorgan nicht besonders in Anspruch genommen zu werden braucht.

Die Überbürdungsfrage will ich hier weiter nicht anschneiden, wohl aber der ablehnenden Haltung gewisser Leute gegenüber daran festhalten, daß sie noch vielfach besteht. — Handfertigkeitsunterricht!

VII.

Schlußwort.

„Durch verständige Auseinandersetzungen wird Nervenkranken mehr genutzt als durch Medizinverschreiben." Möbius.

Und nun, werter Leser, der Du gleich mir ein Mühsal der Nerven trägst, will ich mich in einem kurz gehaltenen Schlußwort noch einmal eigens an Dich wenden.

Daß das in diesem Büchlein Entwickelte in allen Einzelheiten zu verstehen nicht gerade leicht ist, weiß ich recht gut. Daß für viele Nervenkranke, auch die im Denken geübten, erschwerend der Umstand hinzutritt, daß sie das Lesen und Verarbeiten fremder Gedanken als eine Überanstrengung empfinden, ist leider auch richtig. Daß auf diesen Blättern aber das Wahre und Rechte nach Möglichkeit geboten ist und es sich darum wohl verlohnt, sich ernsthaft damit zu beschäftigen, den Eindruck, hoffe ich, wird jeder bekommen haben. Auch mir, das darf man mir glauben, ist es nicht leicht gefallen, alles richtig durchzudenken und das Durchdachte in eine für jedermann annehmbare Form zu bringen. Es waren der „Wacken und Klötze" gar viel, die da geräumt werden mußten. Dazu bin ich weder Arzt noch Schriftsteller von Beruf und führe die Feder nur gelegentlich, wenn mich Besonderes dazu drängt. Mehr als einmal habe ich sie über dem Arbeiten ermüdet beiseite gelegt; indes, in der Aufhellung eines bisher so dunklen und vernachlässigten Gebietes ein Stück Lebensaufgabe erblickend, nahm ich die

Arbeit immer wieder vor. Nun ich am Schlusse bin, wird mir leichter zu Mut.

Diese Schrift ist wie zur Lehr', so zur Wehr geschrieben. Beides ließ sich nicht voneinander scheiden, das eine erheischte das andere. Es war unbedingt nötig, daß einmal die nackten, harten Tatsachen hingestellt wurden von einem, der alles durchgekostet und sich überdem gründlich umgesehen hat. Wo die Polemik (= das Streiten) durchbricht, da verweile man nur so lange und insoweit, als man daraus Genugtuung ziehe, nicht aber Verstimmung oder gar Erbitterung. Nicht beunruhigen soll Dich, der Ruhe Bedürftigen, diese Schrift, sondern beruhigen, nicht binden, sondern frei machen. Ohne Streit gibt es nun einmal keine Entwicklung, er ist der „Vater alles Seins". Jedwedem Bösen aber, was wir so dafür ansehen, ist keine positive Bedeutung beizumessen; es ist nur eine Verdunkelung des überall im Grunde doch vorhandenen und wirksamen Guten. Darum auch, wer unter Druck und Not stehend der Verstimmung allzu viel Raum gibt oder den Glauben an die Menschheit verliert, beraubt sich der Kraft des eigenen Herzens.

Ich greife nun auf meine Ausführungen selbst zurück, an diese noch einige Bemerkungen zu knüpfen.

Ein Teil meiner Leser — und ich will hoffen, daß es ein nicht gar so geringer Teil sein möge — hat sich vielleicht bei der Lektüre meines Schriftchens zu verschiedenen Malen gesagt: Nun, so schlimm, wie es in diesem Buche fast durchweg angenommen wurde, steht es mit mir doch nicht; ich habe diese und jene Beschwerden, sie drücken mich und ängstigen mich, ich möchte sie gern los haben, wenn es aber nicht sein kann, so läßt es sich auch so leben und der Berufsarbeit nachkommen. Alle diese mögen bedenken, daß, wie alle Krankheiten, so auch die Nervenleiden in Abstufungen vorkommen. Sie mögen sich freuen, wenn ihnen dieses Schriftchen zum Bewußtsein gebracht hat, wie sehr sie sich noch immer auf der Höhe befinden, und mögen durch Befolgen des hier als wahr Hingestellten wenigstens dem vorbeugen, daß sie weiterhin an Kraft verlieren. Ich wende mich allerdings vorwiegend an die Kränksten und Verlassensten, für die man nichts mehr hat als Achselzucken; doch ist mein Buch

für alle geschrieben, ein jeder kann daraus nehmen, was er braucht. — Andere finden sich vielleicht nicht recht befriedigt, weil diese und jene der gerade ihnen anhaftenden Krankheitssymptome — so die mannigfachen Angstzustände und verschiedenen Formen des Zwangsdenkens, sexuelle Schwäche, gehäufte Pollutionen u. a. m. — nicht ausdrücklich erwähnt oder in das volle Licht gerückt wurden. Sie möchten so recht bis ins kleinste ihr Krankheitsbild vorgezeichnet sehen, dann würden sie mit größerem Vertrauen in die Kur eintreten. Diesen ist zu sagen, daß, wie es nicht zwei Gesunde gibt, die in ihren körperlichen und geistigen Anlagen genau übereinstimmen, so auch jeder Nervenkranke wieder ein in den Einzelheiten nur ihm eigenes Krankheitsbild darbietet. Genug, daß man weiß, man ist nervenkrank; so soll einem dieses Buch lehren, daß, welche Zeichen der Krankheit auch vorliegen, diese nur dann und in dem Grade schwinden, als es gelingt, das organische Triebwerk unseres Körpers wieder in gedeihlichen Schwung zu bringen. — Andere wieder, da sie gerade Handarbeiter sind, indes mich vorliegende Arbeit als zu den Kopfarbeitern zählend bekundet, haben vielleicht so die Meinung, daß ich nur aus einseitigen Erfahrungen heraus und für sie weniger maßgebend geschrieben habe. Sie brauchen dies nicht zu denken und sollen nicht glauben, daß ich ihnen so ganz fern stände. Ich habe, die Gelegenheiten wahrnehmend, mit Schippe und Hacke hantiert, ich habe am Amboß und an der Hobelbank gestanden, und zwar nicht etwa nur einer Laune folgend, sondern durch viele Wochen und Monate hindurch und losgelöst von allem andern. Durch solches Tun habe ich mein Verständnis vertieft und bei Abfassung dieser Schrift alle gemachten Erfahrungen zu Rate gehalten.

Jeder, wo er auch stehe und welchen Grad und welche Ausdehnung seine Krankheit auch hat, kann seine Lage verbessern, wenn er sich das auf diesen Blättern Gebotene zu eigen macht. Vor allem wird er sich nicht auf falsche Kuren einlassen. Das wäre freilich nur eine negative Maßnahme; wenn man aber weiß, daß recht viele in falschen Kuren ihre besten Kräfte verlieren, und es andererseits auch weiß, daß in gutes Teil aller Krankheitszustände

bei einfach schonendem Verhalten „von selbst“ wieder schwindet, so wird man diese negative Maßnahme durchaus nicht zu verachten haben. Bei der Mehrheit meiner Leser wird allerdings das positive Tun eingreifen müssen. Von positivem Wert ist in erster Linie gerade für Nervenkranke das Wissen, die Erkenntnis, vor der die Nebel zerreißen und so manche Ängste sich legen. Kein Hin- und Herschwanken mehr! Festhalten am Rechten, von Tag zu Tag an Erkenntnis reifen und sich in Fleisch und Blut übergehen lassen! Von positivem Wert ist auch die nächste Folge der Erkenntnis, die Bewahrung und Wiederbelebung des bei Neurasthenikern fast immer gefährdeten Selbstbewußtseins. Mögen es Hinz und Kunz auch wieder nicht begreifen können, es ist dennoch so, daß es eines ungleich höheren Aufwandes sittlicher Kräfte bedarf, standhaft zu stehen und immer wieder auf dem Plan zu sein, wenn die Würfel des Geschicks gegen einen fallen, als dazu nötig ist, von der Welle des Glücks getragen, ungehemmt sich in umfassender, ersprießlicher Tätigkeit zu befinden. Man bleibe sich dessen bewußt! Was nun das praktische Tun betrifft, so gehe man ungesäumt ans Werk. Man braucht und soll gar nicht alles in diesem Buch Enthaltene bis ins kleinste gleich verstehen wollen. Genug vorerst, wenn es einen nachhaltigen Eindruck auf einen gemacht, wenn es einen gefaßt hat, so daß man immer wieder zu ihm greift und es nicht gern missen möchte. *Da, wo man am klarsten sieht, da fange man an, regelnd und gestaltend einzugreifen.* Nicht das Studieren allein, das Probieren, das Üben führt zur rechten Praxis. Sollte man darüber auch einmal wieder oder wiederholt zu Boden fallen, — was liegt daran? Man darf schon einmal wanken, aber man darf nicht weichen. Die Neurasthenie ist keine Krankheit zum Tode, und jeder Irrtum führt näher dem Wege des Rechten. Und wenn viele die Erfahrung machen sollten, daß das strenge Einhalten einer festgelegten Lebensweise, die stete Zucht selbst wieder etwas Angreifendes in sich trage, so liegt das wohl zum Teil daran, daß wir noch nicht genügend gute Lebenspraktiker geworden sind, zum Teil aber auch hat es allerdings seine Richtigkeit und liegt in den Verhältnissen begründet. Das ist die Klippe, an der so viele

scheitern, wenn ihnen nicht eine starke Einsicht zu Hilfe kommt; hieran liegt es, warum nicht schon lange aus den Reihen der Kranken etliche aufgestanden sind und es gesagt haben: So allein verhält sich die Sache, und alles andere ist nichts als Meinung; und nun tut danach, ihr da unten, die es zunächst angeht, und ihr da oben, die ihr den Kranken den Weg zur Gesundheit weisen sollt, ein jeder an seinem Platze, auf daß es zu einem gedeihlichen Zusammenwirken komme. Nur an dieser Klippe nicht scheitern! Nicht sich zurück auf unsichere Pfade treiben lassen! Man kann und darf ja zwischendurch auch einmal nachlassen mit dem In-Spannung-sein. Sechs Tage, heißt es, soll man arbeiten und am siebenten soll man ruhen. Das ist ein recht hygienisches Gebot. Sechs Tage sei man streng gegen sich und am siebenten lasse man „fünf gerade sein", d. h. man halte seinen Sonntag, natürlich nicht so, daß man wie ein junges Füllen ausschlägt, sondern innerhalb der Schranken, die ein vernunftbegabtes Geschöpf sich selbst zu setzen hat. Nicht umsonst auch möchte ich das Wort an die Angehörigen gerichtet haben. Man soll dir die kleinen Sorgen, die Nadelstiche des Lebens, verständnisvoll abnehmen, damit du deine Kraft ungeteilt der Bewältigung der großen Sorgen zuwenden kannst. Das ist deine Aufgabe, und diese kann kein anderer für dich tun. Und über all dem soll dich die Hoffnung und das Vertrauen leiten, daß die Verhältnisse, die vielleicht jetzt gerade dein ganzes Tun sehr beengen, sich dir zum Vorteil wieder wenden können, wenn man es auch nicht absehen kann, wie sich das wohl machen soll. Kämpfen wir mit guten Waffen einen guten Kampf, so wird uns der Lohn dafür manchmal gleichsam in einer runden Summe ausbezahlt, was uns ohne richtiges Verhalten nimmer geworden wäre. Mir aber wird es stets eine besondere Freude sein, wenn ich noch mehr hören werde, daß mein Büchlein auf recht viele befreiend gewirkt und ihnen zur Wiedererlangung der verlorenen Gesundheit verholfen hat.

Und nun noch die Grundfrage: Sind denn die neurasthenischen Leiden auch alle wirklich zu heilen? Auf Grund aller am eigenen Leib gemachten Beobachtungen und auf Grund langjährigen Nachdenkens sage ich: jawohl! Die menschliche Lebenskraft ist gewaltig stark und kann alle Ge-

brechen wieder ausheilen, wenn sie auf den rechten Weg geleitet wird. Mag die nervöse Anlage, sofern sie in erheblichem Grade vorliegt, ihre Schatten auch künftighin werfen: die Schmerzzustände und sonstigen Lebensbehinderungen können beseitigt werden, der Kranke kann seinen früheren Gesundheitszustand völlig wiedererlangen. „Unheilbar," sagt v. Nußbaum, „ist nur das Alter, welches täglich um einen Tag schlimmer wird." Und daran anschließend hat er für alle Kranke das schöne Wort: „Alles kann verschwinden, wie es gekommen ist (nämlich die Krankheit), und alles kann wiederkommen, wie es verschwunden ist" (nämlich die Gesundheit), ein Wort, das ich für die Nervenkranken voll und ganz in Anspruch nehme. Wer da zweifelnd und zögernd am Wege steht, sei es Arzt oder Nichtarzt, der wird ja sehen und anders denken lernen, wenn erst einmal die rechte Einsicht überall Boden gefaßt und das psychologische Heilverfahren mehrere richtig geleitete Heimstätten gefunden und sich eingelebt haben wird. — Endlich noch eine Bemerkung, die unseren Sozialpolitikern, gleichviel welcher Richtung, gilt. Man verbringe einmal seine Ferien in einer der zu erwartenden Friedensstätten, ganz in Reih' und Glied eintretend, und wende von dort aus seine Augen dem Strome des Lebens zu. Man wird manche seiner Ansichten zu berichtigen haben, manche Gedanken fruchtbarer gestalten können und manche Erscheinungen im sozialen Leben überhaupt erst verstehen lernen, denen man bis dahin verständnislos gegenüberstand!

Damit wären wir zu Ende. Von J. G. Fichte, dem tiefernsten Denker, rührt das Wort her, daß wir nicht da seien, um glücklich zu sein, sondern um zu verdienen, daß wir glücklich werden. Dies Wort kann und darf man zur rechten Zeit einem Kranken vorhalten und ihn dadurch zu entsprechender Betrachtung anregen; doch wendet sich der große Philosoph damit an die Gesamtheit der Menschen und somit vorwiegend an die Gesunden. Ich frage jeden, der die Mitte des Lebens erreicht hat, auch den vom Geschick Begünstigten, ob die verbrachten Jahre ihm ungetrübtes Behagen gewesen sind und ob ein solches zu jeder Stunde ernster Rückschau und Vorschau vorwaltet. Die Antwort wird lauten: nein, denn wir leiden alle am Leben. Und

6*

wozu begab man sich dann jedesmal aus solcher Stimmung heraus, was ist es, das einen von Grund aus wieder frei und froh macht und worin somit menschliche Glückseligkeit besteht? Es ist nichts anderes, als was unter allen der Nervenkranke am schmerzlichsten entbehren muß und was ihm wieder zu ermöglichen dieser Arbeit Ziel ist: erfolgreiches Handeln.

Verlag von Max Altmann in Leipzig.

Die rationelle psychische Heilmethode.

Von L. A. Westall. Autorisierte Uebersetzung von M. L. Müller.
Mit Abbildungen. — Preis Mk. 1.—.

Inhalt: Einleitung — Der Geist — Das Gehirn — Das Nervensystem — Die Gemütsbewegungen — Die Einbildungskraft — Die Aufmerksamkeit — Die Natur des Schmerzes — Die Umgebung — Die Schlußfolgerung — Einige praktische Ratschläge.

Diese Schrift stellt das **Problem der geistigen Heilmethode** auf eine **wissenschaftliche Grundlage.** Sie bespricht zunächst die Beziehungen des Geistes zum Nervensystem und gibt sodann Anleitung zur Selbstbehandlung Alles, was das Gleichgewicht des Nervensystems stört, erzeugt Schmerz und ruft die verschiedenartigsten Anzeichen verminderter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit hervor. **Dafür werden hier praktische Ratschläge gegeben, die, wenn sie regelrecht befolgt werden, imstande sind, das Gleichgewicht des Nervensystems völlig wiederherzustellen.** Durch eine richtige geistige Zucht kann die geistige Empfänglichkeit für Schmerz auf ein Minimum herabgesetzt werden.

Die Sonne, das Licht und die Heilkraft des Lichtes

vom geheimwissenschaftlichen Standpunkt betrachtet. Von G. W. Surya. Mk. 0.80.

Der erste wissenschaftliche Forscher, welcher farbige Lichtstrahlen zu Heilzwecken auf verschiedenartigste Weise und mit großem Erfolg benützte, war Dr. Babbitt, dessen imposantes Werk der Lichtheilkunde unter dem Titel „Principles of Light and Color" erschien. Dr. Babbit hat nicht nur blaues und rotes Licht, sondern auch die übrigen Farben des Spektrums zu therapeutischen Zwecken verwendet. Ihm gebührt die Priorität, die Lichtheilkunde auf solider wissenschaftlicher Grundlage aufgebaut zu haben. Eine sehr zeitgemäße Aufklärung über das Wesen der Lichtfarbentherapie gibt nun diese Schrift von Surya. Sie ist eine Sonderausgabe des Anhanges **„Ueber Lichtheilkunde"** aus seinem Werke „Moderne Rosenkreuzer" und seiner großen Bedeutung wegen als besonderes Buch herausgegeben. **Nachdem die Benutzung farbiger Lichtstrahlen zu Heilzwecken auch bei uns Platz greift, ist eine aufklärende Schrift über diese Therapie dringend notwendig. Mit seinen Forschungsergebnissen wird sie sowohl in Aerzte- wie in Laienkreisen Aufsehen erregen.**

Götzen-Gericht.

Eine Anklage der Naturwissenschaft. Von O. Praecursor.

Gebunden Mk. 2.20, broschiert Mk. 1.50.

Inhalt: Vorbemerkung. — Die Atomisierung der Gesellschaft. — Die Weltanschauung als Rettungsanker. — Die Quellen der Weltanschauung. — Weltwende in der Naturwissenschaft. — Wie erklärt die moderne Naturwissenschaft das Lebensrätsel. — Wundt. — Haeckel. — Verworn. — Mach-Beer. — Verschiedene Erklärungsversuche. — Neo-Vitalismus. — Soll und Haben der modernen Naturwissenschaft. — Schluss-Ergebnis und Lehre für uns Laien.

„Diese vortreffliche Schrift ist ein Notschrei aus der Trostlosigkeit des materialistischen Denkens. Sie ist allen denen dringend zu empfehlen, die noch nicht Gelegenheit hatten ernstlich nachzuprüfen, ob denn die Ergebnisse der modernen naturwissenschaftlichen Forschungen wirklich zu den materialistisch-mechanistischen Folgerungen nötigen oder auch nur berechtigen. Der Verfasser, der umsichtig und gründlich zu Werke geht, zeigt, dass gerade aus den Erfahrungen der modernen Naturforschung selbst die Hinfälligkeit des Mechanismus und Atheismus sich ergibt. Im Mittelpunkt der Betrachtungen steht die Frage nach der Entstehung des Lebens." (Kreuzzeitung.) — „Möchte dies Buch doch recht viel gelesen werden, es kann vorzüglich aufklären. Ein zweites Buch — „Das Unsichtbare" — soll folgen. Wenn es das erfüllt, was diese erste Schrift verspricht, kann das Ganze etwas geradezu Bedeutendes werden." (Deutsche Warte.)

Das Unsichtbare.

Die Wiedergeburt der Religion aus der Naturwissenschaft.

Von O. Praecursor. Mit Illustrationen. Geb. Mk. 6,—, brosch. Mk. 5,—.

Der Verfasser wagt den Versuch, die Notwendigkeit zu einer Religionserneuerung aus den neueren Ergebnissen der naturwissenschaftlichen Forschung selbst herzuleiten, wie dieselben aus den jüngsten Erfahrungen der Physiologie, Chemie und Physik sich ergeben. Wies er in seinem früher erschienenen „Götzen-Gericht" nach, daß die bisherige Naturforschung das Rätsel unseres Lebens nicht zu lösen vermocht hat, so unternimmt er es hier, ausgehend von den jüngsten Ergebnissen der Naturwissenschaft, das Rätsel unseres Lebens zu lösen und diese Lösung als die Grundlage einer möglichen Wiedergeburt der Religion aufzuzeigen. Die Folgerungen des Verfassers bieten sich keineswegs als neuartig sein sollende philosophische Konstruktionen dar, sondern sind nichts als die logischen Konsequenzen aus den Tatsachen selbst, und es sind uralte Grundwahrheiten der gesamten Kulturmenschheit, deren Bestätigung wir durch die neuesten Ergebnisse der Naturforschung finden.

Die Lehre von den Gedankenwellen.

Von **Fritz Giese**. Preis 80 Pfennig.

Die Auffassung der Gedanken als „psychophysische Energie" wurde bereits von dem russischen Forscher Dr. Naum Kotik fester begründet. Der Verfasser ist nun in dieser an fruchtbaren Ideen reichen Schrift bemüht zu zeigen, dass unter den Wellen zwischen Licht und Elektrizität in die jetzt noch bestehende Lücke die Energie der Gedanken einzufügen sei, und gelangt dabei zu einer rein mechanistischen Auffassung der Denktätigkeit. Die gedankenreiche Schrift ist voll wertvoller Anregungen für die Forscher jeder Richtung, wie sie auch ein Fortschritt auf dem Wege ist, den die neuere Naturphilosophie damit eingeschlagen hat, dass sie bereits die Empfindung als eine Form der Energie auffasst.

Die Welt des Irrtums.

Hundert Irrtümer aus den Gebieten der Philosophie, Mathematik, Astronomie, Naturgeschichte, Medizin, Weltgeschichte, Aesthetik, Moral, Sozialwissenschaft und Religion. Zusammengestellt und erörtert von **Dr. Adolf Brodbeck**. 5. Auflage. Mk. 1.50.

Je mehr die Wissenschaften sich entwickeln, desto schwieriger ist es, sich in diesen zu orientieren. Häufiger als je findet man, dass jemand in einem oder einigen Gebieten auf der Höhe ist, dabei aber in anderen Gebieten noch allen Irrtümern huldigt. Dadurch wird die Gewinnung einer einheitlichen Lebens- und Weltanschauung verhindert. Umsomehr ist eine Zusammenstellung der hauptsächlichsten Irrtümer aus den wichtigsten Gebieten am Platze, die der Verfasser nun in diesem Buche bietet. Seine viele Jahre hindurch methodisch betriebenen enzyklopädischen Studien machen ihn dazu besonders geeignet. **Der Gelehrte wie der Laie wird die Schrift, in der mehr positives Wissen niedergelegt ist als in manchem dicken Kompendium und als sein bescheidenes Aeußeres ahnen läßt, mit großem Genuß und Nutzen lesen.**

Die Wünschelrute

und der siderische Pendel. - Von Dr. med. **Adam Voll**. -

Mit 17 Abbildungen. — — Broschiert Mk. 1.60, gebunden Mk. 2.40.

Inhalt: I. Teil. Die Wünschelrute: Geschichte der Wünschelrute. — Form und Gestalt der Wünschelrute. — Die Haltung der Rute. — Die Arten des Ausschlagens der Rute. — Was ist die Ursache des Ausschlagens der Rute. — Wer ist sensitiv? — Tiefenbestimmung. — Zimmerversuche und andere künstliche Proben. — Künstliche Apparate. — II. Teil. Der siderische Pendel: Geschichtliches. — Eigene Beobachtungen. — Erklärungsversuche. — Kritik der Pendelerscheinungen. — Schlusswort.

Auf Grund ihrer erprobten Leistungen ist die Wünschelrute seit einigen Jahren wieder Gegenstand lebhaftesten Interesses weiter Kreise geworden, deshalb ist es zu begrüssen, wenn ein Berufener, wie Dr. med. Voll, hier eine Physik der Wünschelrute darbietet. Der Verf. besitzt nicht nur das hierfür unbedingt nötige Rüstzeug moderner wissenschaftlicher Bildung, sondern er ist selbst langjähriger praktischer Rutengänger. Diese glücklich vereinigten Eigenschaften haben den Autor befähigt, viele bisher unbekannte, äusserst feine, komplizierte Gesetze und Qualitäten der Wünschelrute festzuhalten. Dr. Voll besitzt die glückliche Begabung, dass die Rute in seinen Händen nicht nur auf Wasser und Kohle, sondern auf die meisten Metalle, Alkalimetalle und auch auf Nichtmetalle ihre charakteristischen Ausschläge gibt. Dies berechtigt den Verfasser zu dem Ausspruch, dass die Rute in Zukunft ein äusserst wichtiges geologisches Instrument werden wird. Aber auch volkswirtschaftlich ist die Wünschelrute viel zu bedeutend, als dass man weiter mit überlegenem Achselzucken an ihr vorübergehen kann. Im Anschluss an die Bewegungen der Wünschelrute erklärt der Verf. dann noch die Schwingungen des siderischen Pendels durch die moderne Elektronentheorie.

Wer sich über das aktuelle Wünschelruten-Thema mit seinen äusserst vielgestaltigen Tatsachen und Theorien orientieren oder selbst einmal experimentieren will, greife an erster Stelle nach der Dr. Voll'schen Schrift, die auch bezüglich der interessanten Illustrationen einen hervorragenden Platz in der Spezialliteratur einnimmt.

Das Rätsel des Lebens.

Von **Dr. Josef Klinger**. — Gebunden Mk. 3.—, brosch. Mk. 2.—.

Das Buch enthält Vorträge, welche von den besten und bleibenden Errungenschaften der Physik, Chemie, Astronomie, Physiologie, Paläontologie und Entwicklungslehre ausgehen und in überzeugender Folgerichtigkeit zu den Forderungen des Gemüts und des religiösen Bedürfnisses übergehen. Sie weisen unwiderleglich die Lücken nach, welche die Sinnenwissenschaft da lässt, wo sie an eines der ernsten Rätsel des Lebens stösst. In besonnener Gedankenordnung, die sich nicht auf Phantasien, sondern auf hundertfach erhärtete Erfahrungsweise stützt, bahnt sich der Verfasser den Weg zur Darlegung einer Lebensauffassung und Ethik, welche mit dem materialistischen Streben unserer Zeit bricht und den Weg von gewaltsamen Umsturzbestrebungen zu einer versöhnenden Umgestaltung des ganzen sittlichen und sozialen Lebens bahnt. Somit hat diese Schrift eine hohe Mission für unsere gegenwärtige Kultur und deren künftige Bessergestaltung.

Verlag von Max Altmann in Leipzig.

Gott=Menschentum. Den Freien und Führern gewidmet von **Mitraton.**

Preis 50 Pfg.

Das Buch lehrt **die Praxis des unerschrockenen und undogmatischen Denkens.** Es ist in der Tat, wie die Widmung sagt, **nur für die zu Führern berufenen, wirklich „freien" Geister** bestimmt, nicht jedenfalls für die allzu eng gebundenen wissenschaftlichen „Freigeister". Die Schrift atmet einen von Grund aus gesunden und starken Geist, der ebenso fern ist von frömmelnder Beschränktheit wie von dem unfrohen und unreifen Skeptizismus der Massen.

Der Inhalt stellt in großen Zügen eine Synthese der Religionen dar und zeigt das allen gemeinsame esoterische Ziel, welches in der Objektivation verborgener Wahrheiten in Menschen von Fleisch und Blut erkannt wird, entgegen dem Bemühen der Kirchen, die Vollendung des Menschen in ein Jenseits zu verlegen, entgegen dem Bemühen der Wissenschaft, den mächtigen Entwicklungstrieb des Menschengeistes als außerhalb ihres Bereiches nur eben festzustellen.

In klarer, lebendiger Sprache werden mit den Werkzeugen der Wissenschaft die Denkexperimente vorgeführt, welche in unerbittlicher Konsequenz und mit sicherer Selbstverständlichkeit den Leser über die Haupthindernisse hinwegführen, mit welchen der Intellektualismus den Weg zur wahren Freiheit und Menschenwürde künstlich verbarrikadiert hat.

Das Denkvermögen.

Seine Beherrschung, Entwicklung und richtige Anwendung.

Von Annie Besant. Autorisierte Uebersetzung von Ludwig Deinhard.

Zweite erweiterte Auflage. Geb. Mk. 4.—, brosch. Mk. 3.—.

Das Buch gibt Anleitung, das Denkvermögen richtig und kräftig auszubilden und zu gebrauchen und die ganze Gedankenwelt zu leiten und zu beherrschen. Wer sich über das Wesen des Denkens, über Illusion, über die Anfänge des Denkens, das Wachstum des Denkens, über das Gedächtnis, über Konzentration und Stärkung des Denkvermögens unterrichten will, der greife zu diesem Buche, und er wird finden, daß manches ihm schon Geläufige hier in eine hellere und gründlichere Beleuchtung rückt. **Die Schrift ist von außerordentlich praktischer Bedeutung für Väter und Mütter, für Lehrer und Geistliche, für Aerzte und Juristen, überhaupt für alle, die auf andere leitend und erziehend, mahnend und tröstend, helfend und unterstützend einzuwirken berufen sind.**

Moderne Rosenkreuzer

oder Die Renaissance der Geheimwissenschaften.

Ein okkult-wissenschaftlicher Roman von **G. W. Surya.**

In Prachtband Mk. 6.50, brosch. Mk. 5.—.

„Dieses umfangreiche Werk ist äußerst interessant. Trotzdem der Verfasser das Gewand eines spannend geschriebenen Romans gewählt hat, um die nicht leichte Lektüre lebendiger, allgemein faßlicher und so auch weiteren Kreisen zugänglich zu machen, bleibt er doch auf **wissenschaftlicher Basis** und gibt eine gründliche Darlegung sämtlicher Fächer der Geheimwissenschaften unter Berücksichtigung aller modernen einschlägigen Bestrebungen. Mit der **philosophischen Lehre des Materialismus,** mit dem **Standpunkt der heutigen Medizin** und **vielem anderen** geht der Verf. **scharf ins Gericht,** und wenn er auch vielleicht mit manchem übers Ziel hinausschießen mag, **so bleiben doch seine Darlegungen von Wert, nicht nur für den Laien, sondern gerade für Philosophen, Psychologen, Physiologen und Aerzte.**" (Lit. Zentralbl. f. Deutschl.)

„Das schön ausgestattete Werk ist ein wissenschaftliches Glaubensbekenntnis in Romanform, das **berechtigtes Aufsehen** hervorrufen wird. Mit bewunderungswerter Sorgfalt ist eine schwere, erdrückende Menge von Fragen in die Handlung verwoben, die heute in der Luft zu liegen scheinen und daher dem Buche eine Menge Freunde sichern dürften Freilich wird es auch an Gegnern nicht fehlen. Möge der mutige Verfasser aus beiden Lagern eine lange Reihe aufmerksamer Leser finden. Er verdient es." (Grazer Tagblatt.) — „Wer vermutet wohl unter diesem Titel **ein Buch zur Genesung des Menschen und der Menschheit,** nicht nur im geistigen Sinne, sondern rein ärztlich? Ich hätte es gewiß nicht gedacht, daß dieses Werk **eines der ausgezeichnetsten hygienischen und medizinischen Werke ist, die mir je zu Gesicht gekommen sind, das zugleich in geistiger Beziehung auf einem Niveau steht, das einfach überzeugend-faszinierend ist und den ganzen Menschen nicht nur physisch, sondern auch psychisch und geistig aus dem Sumpfe physischer Verkommenheit und Irrtum, modernen medizinischen Aberglaubens und geistiger Umnachtung heraushebt und ihm seine Bestimmung erweckend zeigt."** (Archiv für rationelle Therapie.)

Herr Dr. **Haffter, Redakteur des Korr.-Bl. f. Schweizer Aerzte:** „Ich habe die Schrift mit Interesse gelesen — ehrlicher Weise muß ich gestehen: mit Vorurteilen ungünstiger Art. Sie sind gänzlich geschwunden, und ich anerkenne gern und laut, daß auch nach meiner eigenen Ueberzeugung und nicht geringen Erfahrung klar und wahr das Richtige getroffen ist und Verfasser mit Wort und Beispiel viel Gutes stiften wird".

Herr Prof. Dr. **Sahli-Bern:** „Die Broschüre hat mich sehr interessiert und enthält viel Richtiges".

Das **Korr.-Bl. f. Schweizer Aerzte urteilt in Nr. 7 v. 1. April 1901:** „Die Schrift ist von einem nüchternen, besonnenen, wahrheitsliebenden und urteilsfähigen Praktiker geschrieben . . . Sie verdient **nicht nur einmal, sondern wiederholt gelesen zu werden".**

Herr Dr. **M. Neumann, Nervenarzt, Karlsruhe:** „Die Ausführungen sind ohne Zweifel für eine große Zahl von Nervösen **von hervorragendem Wert.** Die Schrift verdient **die Beachtung eines jeden in der Praxis stehenden Arztes".**

Herr Direktor Dr. **Vorster-Stephansfeld i. Els.:** „Das Buch bezeugt deutlich, daß es aus langjährigen, schweren Erfahrungen herausgewachsen ist. Nervenkranken kann dasselbe nur empfohlen werden; sie werden daraus Belehrung und Trost schöpfen".

Herr Pfarrer **von Bodelschwingh-Bielefeld:** „Es ist mir eine Freude, einen klar auf das Ziel losgehenden Bundesgenossen entdeckt zu haben".

Herr cand. jur. **Hammacher-Lennep,** nachdem er verschiedene Sanatorien besucht: „Erst diese Schrift hat mir die Augen geöffnet; ich kann dem Verfasser nicht dankbar genug sein, denn ohne die durch ihn gewonnene Erkenntnis wäre ich wohl verzweifelt".

Herr Pfarrer Dr. **Hansjacob, der „badische Rosegger" und Verfasser von „Aus kranken Tagen":** „Die Schrift ist mir durchweg aus der Seele, d. i. aus meinen Erfahrungen geschrieben".

Herr Major a. D. **Körner-Schierstein,** seit 33 Jahren nervenkrank: „Das Buch hat meinen ganzen Beifall. Hier ist der Hebel an der Wurzel angesetzt".

Herr **C. Pfeiffer-Stuttgart:** „Seit Jahren nervenleidend, habe ich schon eine Unmasse Schriften gelesen. Ich muß sagen: diese hat den Nagel wirklich auf den Kopf getroffen".

Herr Dr. phil. **Albrecht-Kolmar:** „Die Beweisführung ist vorzüglich, die Abhandlung wie aus einem Gusse geschrieben".

Herr **Mayer, Landforstmeister a. D., Straßburg:** „Ich lese das Werk mit großem Interesse und wünsche, daß es diejenige Beachtung und Würdigung finden möge, die es verdient".

Herr **H. Haase, Lehrer, Marburg,** nachdem er 9000 Mk. nutzlos für Kuren verausgabt: „Hier ist eine große, schöne Aufgabe gelöst. Der Fundamentalsatz ist der einzig richtige".

Kirchl. Anzeiger für Württemberg: „Es ist eine Freude, das von edler Menschenliebe getragene Schriftchen zu lesen und durch eigene Erprobung sich von der Richtigkeit dieses Grundsatzes zu überzeugen. Dasselbe ist jedem zu empfehlen, der für sich oder für andere Hilfe im Nervenelend sucht".

